

**Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с 2-х разовым  
питанием**

День 3

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы			
<b>Первый завтрак</b>							
Запеканка из творога	100	20,46	15,48	39,2	378	0,66	223
Фрукт	140	1,4	1,4	9,1	49	2,8	
Чай с лимоном	200/7/10	4,51	1,14	7,71	42	3,67	377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98	0,3	
<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>32,33</b>	<b>20,97</b>	<b>97,26</b>	<b>685</b>	<b>7,43</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,122	5,104	11,165	90	16,87	46
Суп картоф. с зел.горошком и зел.	250/3	2,361	5,33	13,38	132	34,801	138
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	108	3,73	229
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	242	0	171
Напиток из смеси сухофруктов + С вит	200	0,331	0,045	16,007	66	0,363	349
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	23,5	115	0	
<b>Итого:</b>	<b>903</b>	<b>22,944</b>	<b>24,159</b>	<b>131,742</b>	<b>871</b>	<b>55,764</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1440</b>	<b>55,274</b>	<b>45,129</b>	<b>229,002</b>	<b>1556</b>	<b>63,194</b>	