

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

День 5

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Фрукт	130	1,3	1,3	8,45	46	2,6	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	281	0	171
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	
Котлеты из говядины с томатным соусом	50/50	8,8	13,7	10,1	201	0,7	268
Итого:	647	27,26	26,09	90,72	688	6,97	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов с реп. луком	60	0,578	3,646	2,188	42	4,951	24
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,22	133	8,25	103
Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным	145	16,64	20,89	19,8	325	4,78	284
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	
Итого:	755	26,799	28,311	110,315	799	18,344	
Итого за день:	1402	54,059	54,401	201,035	1487	25,314	