

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

День 6

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы			
<b>Первый завтрак</b>							
Котлеты из филе куриного в соусе	50/50	9,6	5	8,14	190	0,45	294
Омлет натуральный с маслом	100/5	10	19	2	194	0,2	210
Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	87	0,65	379
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>23,41</b>	<b>32,74</b>	<b>42,4</b>	<b>607</b>	<b>1,3</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,122	5,104	11,165	90	16,87	46
Рассольник Ленинградский (н)	250	2,02	5,09	11,98	107	8,38	96
Плов из говядины	25/150	25	40	25	250	5	265
Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,112	27,52	112	49	388
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>825</b>	<b>33,982</b>	<b>51,256</b>	<b>123,765</b>	<b>792</b>	<b>79,25</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>57,392</b>	<b>83,996</b>	<b>166,165</b>	<b>1399</b>	<b>80,55</b>	