

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

День 8

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	73	0,14	15
Котлеты рыбные из минтая с соусом	50/50	7,3	10,2	11,4	168	1,1	234
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	281	0	171
Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,6	40	0	376
Фрукт	140	1,4	1,4	9,1	49	2,8	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Итого:	670	26,81	26,87	98,56	729	4,04	
Обед							
Винегрет овощной (лук реп.)	60	0,842	6,024	4,374	75	5,779	67
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,535	163	5,825	102
Котлеты из говядины с томатным соусом	50	4,4	6,85	5,05	101	0,35	268
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	312
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	0,16	0,16	27,88	115	0,9	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	35	1,96	0,385	16,45	80	0	
Итого:	795	19,752	23,889	115,289	789	31,054	
Итого за день:	1465	46,562	50,759	213,849	1518	35,094	