

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

День 9

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0	1
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	8,64	11,06	54,3	352	0,96	173
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	119	1,58	382
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,028	63	0	209
Итого:	480	20,15	26,69	86,788	670	2,54	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов с реп. луком	60	0,578	3,646	2,188	42	4,951	24
Суп картофельный с клецками	250	3,558	4,593	18,793	133	5,75	108
Биточки из говядины в соусе	50/50	8,8	10	10,1	201	0,7	268
Капуста тушеная.	150	3,06	5,52	11,83	116	25,62	139
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	0,16	0,04	14,1	58	1,35	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	23,5	115	0	
Итого:	860	26,956	28,309	137,121	986	38,371	
Итого за день:	1340	47,106	54,999	223,909	1656	40,911	