

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЛАГЕРЬ_2025_Весна и Осень 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	24	2	266	74
	Макаронные изделия отварные 130 гр.	130	5	4	31	181	255
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	5	5		68	72
	Булочка «Молочная» Масса 50 г	50	5	5	29	146	434
	Чай с сахаром М	212			15	60	376
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Итого за Завтрак		542	28	39	93	801	
Обед							
	Суп гороховый 250 гр.	250	5	8	19	182	99
	Птица в соусе с томатом 90 гр.	90	8	11	8	179	364
	Картофель отварной 150	150	4	5	24	253	523
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 30 гр.	30	2		13	63	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Обед		920	23	24	108	879	
Итого за день		1 462	51	63	201	1680	

(лист 2)

Рацион: ЛАГЕРЬ_2025_Весна и Осень 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 150 гр.	150	19	19	49	261	267
	Икра кабачковая (промышленного производства) 30 гр.	30		1	2	23	148
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	44	459
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		142	76
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Фрукты свежие (Банан) 100 гр.	100			10	96	79
Итого за Завтрак		557	23	28	101	684	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	6	15	71	92
	Гуляш из свинины 100 гр.	100	13	14	14	220	326
	Рис отварной 150 гр.	150	4	6	31	228	384
	Икра свекольная с зеленым горошком консервированным 60 гр.	60	4	12	19	99	53
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 42 гр.	42	2		19	88	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Шоколад батончик 30 гр.	30	1	10	8	120	1
Итого за Обед		872	29	48	143	994	
Итого за день		1 429	52	76	244	1678	