

Рацион: ЛАГЕРЬ 2025 Весна и Осень 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка картофельная мясом птицы 210 гр.	210	28	28	95	497	352
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		550	35	33	133	722	
Обед							
	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	2	1	16	66	97
	Ленивые голубцы (птица) 200 гр.	200	14	16	15	267	377
	Горошек зеленый консервированный 60 гр.	60	2		4	24	38
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 42 гр.	42	2		19	88	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Шоколад 90 гр.	90	1	10	8	120	1
Итого за Обед		882	24	27	91	695	
Итого за день		1 432	59	60	224	1417	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2025 Весна и Осень 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 200 гр.	200	5	7	22	179	284
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	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		502	15	16	82	499	
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		1 422	38	40	190	1378	