

Рацион: ЛАГЕРЬ_2025_Весна и Осень 12 лет и старше

Неделя: 2

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) 10 гр.	10		8		71	76
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Фрукты свежие (Банан) 100 гр.	100			10	96	79
Итого за Завтрак		527	21	29	92	575	
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		1 399	50	77	235	1569	

Рацион: ЛАГЕРЬ_2025_Весна и Осень 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 180 гр.	180	16	14	29	410	278
	Булочка «Веснушка» 80 г	80	7	5	48	264	429
	Кофейный напиток 200 гр.	200	3	3	28	155	463
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	2	1	16	80	13002
Итого за Завтрак		500	35	33	165	909	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	31	324	121
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	21	21	26	261	298
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Овощи натуральные сезонные (огурцы) 50 гр.	50				6	71
	Сок плодово-ягодный в ассортименте 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб ржаной обогащенный 42 гр.	42	2		19	88	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Фрукты свежие (Апельсин) 100 гр.	100			10	43	79
Итого за Обед		932	39	35	148	1058	
Итого за день		1 442	74	68	313	1967	