

Рацион: ЛАГЕРЬ_2025_Весна и Осень 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога со сметаной 190 гр	190	13	44	38	359	324
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
	Фрукты свежие (Банан) 100 гр.	100			10	96	79
Итого за Завтрак		530	18	56	92	761	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (рисовая) 250 гр.	250	4	3	18	123	112
	Котлета по-хлыновски с соусом 100 гр.	100	7	14	16	136	454
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	9	9	35	312	184
	Салат из свеклы отварной 50 гр.	50	1		4	21	26
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Хлеб ржаной обогащенный 42 гр.	42	2		19	88	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Шоколад "Аленка" 10 гр.	10	1	3	3	54	1
Итого за Обед		872	27	29	125	959	
Итого за день		1 402	45	85	217	1720	

(лист 10)

Рацион: ЛАГЕРЬ_2025_Весна и Осень 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными 250 гр.	250	11	11	30	249	137
	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		590	18	16	68	474	
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		1 472	42	43	159	1169	
Итого за период		14 424	563	663	2288	16743	
Среднее значение за период			56,3	66,3	228,8	1674,3	