

Рацион: ЛАГЕРЬ 2025 Весна и Осень 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вареники ленивые 150 гр.	150	23	17	23	278	288
	Булочка «Веснушка» 80 г	80	7	14	48	264	429
	Кофейный напиток 200 гр.	200	2	2	19	155	463
	Мармелад 15гр.	15	2	3	8	97	ПТ
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Итого за Завтрак		475	36	37	114	874	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	15	324	121
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	23	30	261	298
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Овощи натуральные сезонные (огурцы) 50 гр.	50				6	71
	Сок яблочный 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	1		8	43	79
Итого за Обед		932	31	37	134	1058	
Итого за день		1 407	67	74	248	1932	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2025 Весна и Осень 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога со сметаной 150 гр	150	41	34	30	599	324
	Яйца вареные 50 гр.	50	13	12	1	157	1
	Винегрет 60 гр.	60	1	8	25	25	51
	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	2	1	21	96	79
Итого за Завтрак		600	62	67	121	1183	
Обед							
	Суп-лапша домашняя М 250 гр.	250		6	1	57	113
	Котлета по-хлыновски с соусом 100 гр.	100	7	14	16	136	454
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Салат из свеклы отварной 50 гр.	50	1		4	21	26
	Кисель плодово-ягодный 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	24	34	104	893	
Итого за день		1 472	86	101	225	2076	