

Рацион: ЛАГЕРЬ\_2025\_Весна и Осень 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка картофельная мясом птицы 210 гр.	210	28	38	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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	35	43	133	722	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	2	4	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	ПТ
<b>Итого за Обед</b>		882	24	30	91	695	
<b>Итого за день</b>		1 432	59	73	224	1417	

Рацион: ЛАГЕРЬ\_2025\_Весна и Осень 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		502	15	16	82	499	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый 250 гр.	250	8	16	35	182	99
	Птица в соусе с томатом 90 гр.	90	12	14	8	179	364
	Картофель отварной 150	150	4	8	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
<b>Итого за Обед</b>		920	30	38	124	879	
<b>Итого за день</b>		1 422	45	54	206	1378	