

Рацион: ЛАГЕРЬ_2025_Весна и Осень 7-11 лет

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	2	1	21	96	79
Итого за Завтрак		530	20	57	103	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	5	6	20	312	184
	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	23	26	110	959	
Итого за день		1402	43	83	213	1720	

(лист 10)

Рацион: ЛАГЕРЬ_2025_Весна и Осень 7-11 лет

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	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
Итого за Обед			882	24	30	91	695	
Итого за день			1 472	42	46	159	1169	
Итого за период			14289	550	715	2228	16443	
Среднее значение за период				55	71,5	222,8	1644,3	