

к-1,2



Меню летнего - оздоровительного лагеря 2024 год

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
День 1	113/М	Каша молочная манная	200	6	7,47	25,09	168,50
	14/М	Масло сливочное	10	0,10	7,3	0,10	66,09
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
		<b>Итого:</b>		<b>440</b>	<b>8,68</b>	<b>15,02</b>	<b>50,77</b>
<b>Завтрак</b>							
День 2	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	3,69	3,9	23,29	143,80
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,9		51,60
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
		<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>9,96</b>	<b>8,16</b>	<b>48,87</b>
<b>Завтрак</b>							
День 3	14/М	Масло сливочное	10	0,10	7,3	0,10	66,09
	208/М	Макароны с сыром 150/20	150	13,3	12,96	30,20	220,0
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Сок с трубочкой	200	0,40	0,40	9,80	12,00
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
	<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>16,20</b>	<b>20,91</b>	<b>65,68</b>	<b>430,49</b>
<b>Завтрак</b>							
День 4	173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	200	9	11,58	42,30	187,50
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,40
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
		<b>Итого за Обед</b>		<b>445</b>	<b>13,71</b>	<b>15,15</b>	<b>68,17</b>
<b>Завтрак</b>							
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Подгарнировка из свежего огурца	40	1,24	0,08	2,60	5,6
	14/М	Масло сливочное	10	0,10	7,3	0,10	66,09
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
	<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>19,16</b>	<b>23,35</b>	<b>31,01</b>	<b>419,29</b>
<b>Завтрак</b>							

День 6	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	3,7	4,68	26,89	164,60
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,9		51,60
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
	<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>9,92</b>	<b>8,90</b>	<b>52,47</b>	<b>348,60</b>
День 7	14/М	Масло сливочное	10	0,10	7,3	0,10	66,09
	208/М	Макароны с сыром 150/20	150	13,3	12,96	30,20	220,0
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Сок с трубочкой	200	0,40	0,40	9,80	12,00
	<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>88,0</b>
			<b>16,20</b>	<b>20,91</b>	<b>65,68</b>	<b>430,49</b>	
День 8	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	5	5,27	26,01	174,04
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,9		51,60
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
	<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>11,49</b>	<b>9,49</b>	<b>51,59</b>	<b>358,04</b>
День 9	113/М	Каша молочная манная	200	6	7,47	25,09	168,50
	14/М	Масло сливочное	10	0,10	7,3	0,10	66,09
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>8,68</b>	<b>15,02</b>	<b>50,77</b>	<b>366,99</b>	
День 10	173/М	Каша молочная пшеничная	200	3,45	14,19	18,96	172,3
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,9		51,60
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
	<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>9,72</b>	<b>18,41</b>	<b>44,54</b>	<b>356,30</b>