

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом/сыром	25/5/10	4,9	6,96	11,86	129,6	3
	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	4,38	3,8	14,36	120	120
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за завтрак		565	13,66	12,65	73,73	477,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82
	Птица отварная с соусом.	70/30	24,02	30,69	1,51	377,96	288
	Рис припущенный	130	3,15	3,73	31,78	173,29	305
	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,5	4,23	42,85	47
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Конфеты	20	1,96	6,94	10,08	100	331
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Итого за Обед	800	38,68	51,69	113,36	1073,05	
	Итого за день	1365	52,34	64,34	187,09	1550,65	

(лист 2)

Рацион: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом/сыром	25/5/10	4,9	6,96	11,86	129,6	3	
	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210	
	Горошек овощной (консервированный).	30	0,89	0,06	1,86	11,43	131	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338	
	Итого за завтрак	545	25,75	35,21	78,6	589,68		
	Обед	Суп картофельный с горохом .	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102
		Рыба, тушенная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229
		Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128
Салат из свеклы отварной с растительным маслом.		50	0,7	3,01	4,13	46,4	52	
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349	
Хлеб пшеничный		25	1,93	0,75	12,45	76	560	
Хлеб ржано-пшеничный		25	4,05	1,7	21,1	116	527	

Печенье .	30	2,25	2,94	22,32	125,1	332
Итого за Обед	830	30,16	70,84	143,37	1384,81	
Итого за день	1 375	55,91	106,05	221,97	1974,49	

Рацион: Весенний лагерь		Неделя: 1		День: среда		(лист 3)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники пенивые отварные со сметаной.	160/20	20,59	14,77	19,15	292,15	218
	Фрукт-кисло-молочный напиток.	200	12	4	16	212	386
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
	Итого за Завтрак	530	35,8	21,29	84,06	739,15	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Котлеты, биточки мясные.	70	8,79	20,08	10,56	259,05	268
	Макаронные изделия отварные с маслом.	130	4,72	5,05	26,43	169,93	203
	Салат из соевых стручков с луком,	50	0,42	2,52	1,29	29,55	21
	Сок фруктовый или ягодный.	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Обед	750	22,68	35,25	99,93	825,08		
Итого за день	1 280	58,48	56,54	183,99	1564,23		

Рацион: Весенний лагерь		Неделя: 1		День: четверг		(лист 4)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи.	120	9,23	9,18	61,23	364,8	401
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540
	Каша жидкая молочная из манной крупы.	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за Завтрак	650	22,54	23,86	150,42	924,28	
	Обед	Суп картофельный с фасолью.	250	7,15	48,16	15,62	549,25
Печень, тушенная в соусе		70/20	12,36	8,61	8,08	160,13	261
Каша рассыпчатая гречневая с маслом		130	7,34	7,79	35,93	246,96	171
Капуста тушенная.		50	1,15	1,34	4,89	36,77	321
Хлеб пшеничный		25	1,93	0,75	12,45	76	560
Хлеб ржано-пшеничный		25	4,05	1,7	21,1	116	527
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1	0,17	42,28	179,37	349
Итого за Обед	820	36,41	68,52	273,35	1907,81		
Итого за день	1 470	58,95	92,38	423,77	2832,09		

Рацион: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	150	28,98	27,54	28,77	478,35	223
	Сгущенное молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579
	Фруктовый кисломолочный напиток.	200	12	4	16	212	386
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	330
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за Завтрак		500	49,98	41,4	133,77	1168,55	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Жаркое по-домашнему	200	14,54	35,5	19,67	459,68	259
	Салат из свеклы с огурцами солеными.	50	0,71	3,01	3,14	42,5	55
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за Обед		750	23,99	43,82	88,82	872,43	
Итого за день		1 250	73,97	85,22	222,59	2040,98	
Среднее значение за период		6 740	299,65	404,53	1239,41	9962,41	

Составил _____ Администратор 2

Утвердил _____

