

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Летний лагерь Мордовия 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр полутвердый (порциями) 10	10	2,32	2,95		36,45	15,01
	Каша молочная "Дружба" 200	200	5,31	7,4	26,27	193,79	175,01
	Кофейный напиток 200	200	2,9	3,2	14,74	100,12	414
	Хлеб ржано-пшеничный 15	15	1,02	0,2	5,97	35,55	0,12
	Хлеб пшеничный 30	30	2,28	0,24	14,76	79,5	12,31
	Фрукты свежие 200	200	0,8	0,8	19,6	88,8	338,02
Итого за Завтрак		655	14,63	14,79	81,34	534,21	
Обед							
	Огурец в нарезке 60	60	0,44	5,05	1,38	52,65	624
	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей 15/ 250	265	5,15	8,38	7,16	123,13	73,02
	Котлеты рубленные из птицы 100	100	18,16	11,95	16,83	247,51	295,01
	Макаронные изделия отварные 180	180	6,74	3,69	43,06	232,62	309,01
	Компот из сушеных фруктов 200	200	0,45	0,02	21,83	90,75	394
	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,04	0,39	11,94	71,1	33,04
	Хлеб пшеничный 30	30	2,28	0,24	14,76	79,5	12,31
Итого за Обед		865	35,26	29,72	116,96	897,26	
Итого за день		1 520	49,89	44,51	198,3	1431,47	