

Согласовано:

Начальник лагеря "Солнышко"

Рываева Т.В. (Ф.И.О.)

" 11.08.2023 г. 7.08.2023 г.

21 дневное меню лагеря дневного пребывания

I день ПН	Наименование блюда	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы		Калорийность		Витамины												Минералы						№ по сборни ку
		7-11	11-18			7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18					
Завтрак	Каша рисовая	150	200	5,54	7,39	30,83	41,10	223,75	298,34	0,07	0,10	1,54	2,06	0,04	0,05	0,62	0,83	145,54	194,05	32,30	43,06	0,39	0,53	302				
		200	200	0,60	0,60	31,40	31,40	124,00	124,00	0,00	0,00	2,10	2,80	0,00	0,00	0,01	0,01	4,69	6,25	1,76	2,34	0,22	0,29					
Обед	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15	30/5/15	5,85	8,78	14,47	14,47	164,90	164,90	0,05	0,05	0,24	0,24	0,07	0,07	0,51	0,51	157,50	157,50	17,42	17,42	0,78	0,78	3				
		Итого		11,98	13,83	76,70	86,97	512,65	587,24	0,13	0,15	3,88	5,10	0,11	0,12	1,14	1,35	307,73	357,80	51,47	62,82	1,39	1,59					
						Процент		22%	22%																			
Обед	Салат витаминовый	60	100	0,684	1,14	9,6	16	49,2	82	0,018	0,03	12,702	21,17	0,3	0,5	2,7	4,5	17,7	29,5	10,8	18	0,522	0,87	40				
		200	250	6,15	7,69	9,01	11,27	130,10	162,62	0,05	0,06	11,73	14,67	0,15	0,19	1,90	2,37	33,20	41,50	31,07	38,84	5,51	6,88	110				
	Тертые из говядины с подливой	50/25	50/25	8,05	8,62	6,11	6,11	138,25	138,25	0,03	0,03	0,74	0,74	0,23	0,23	2,15	2,15	6,72	6,72	14,89	14,89	9,90	9,90	463/587				
		150	200	3,03	4,04	24,49	32,66	158,69	211,58	0,18	0,24	30,00	40,00	0,03	0,04	1,95	2,60	15,63	20,84	34,52	46,03	1,36	1,81	518				
	Картофель отварной	200	200	0,5448	0	16,42	16,42	96,914	96,914	0	0	0,06	0,06	0,18	0,18	0,003	0,003	0	0	2	2	7	7	648				
		60	80	4,74	6,32	28,86	38,48	143,34	191,12	0,096	0,128	0	0	0	0	0,966	1,288	13,8	18,4	19,8	26,4	1,2	1,6					
Подник	Хлеб пшеничный			23,19	27,77	94,50	120,93	716,49	882,49	0,37	0,49	55,24	76,64	0,89	1,14	9,66	12,91	87,05	116,96	113,09	146,16	25,49	28,06					
		200	200	0,80	0,80	19,60	19,60	91,08	91,08	0,06	0,06	26	26	0,06	0,06	0,8	0,8	32	32	18	18	4,4	4,4					
ВТ	Яблоко			35,98	42,41	190,79	227,51	1320,22	1560,80	0,56	0,70	85,12	107,73	1,06	1,32	11,60	15,06	426,77	506,76	182,56	226,98	31,27	34,05					
		Итого				Процент		56%	58%																			
	Всего за день					Процент																						
	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы		Калорийность	Витамины												Минералы						№ по сборни ку	

