

Директор  /Векшина А.А./Директор  /Клычева Елена Юрьевна/

День 1

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг

ЗАВТРАК 1

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С	250	3,98	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	51,7	168,40	153,87	25,0
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,73	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,0
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,0
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15		3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,0

Итого по подменю: 7,19 15,23 14,31 71,88 477,14 0,17 0,36 2,48 96,2 369,85 306,87 44,0

ЗАВТРАК 2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,0
--------	-----------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-----

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,0

ОБЕД 1

17/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,17	0,64	10,08	1,73	100,19	0,03	0,02	6,37		15,47	27,50	12,0
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2,22	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	38,67	148,50	44,0
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	0,48	35,50	37,85	4,75	501,63	0,21	0,32	9,10	117,1	40,39	317,43	44,0
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,0
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,0
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,0
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,0

Итого по подменю: 13,82 62,23 66,31 138,14 1398,18 1,47 0,58 35,78 181,8 143,60 648,60 139,0

ПОЛДНИК

				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	2,61	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,
550/13	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	70	3,50	5,67	5,54	34,98	212,52	0,09	0,06	0,04	39,2	22,67	58,15	9,

Итого по подменю: 6,11 6,15 5,74 61,12 320,80 0,12 0,08 27,04 39,2 41,67 70,65 17

Итого за день: 0,00 руб. 28,10 84,01 86,76 280,94 2240,52 1,79 1,04 75,30 317,2 571,12 1037,12 209

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,92	15,55	18,77	17,59
Обед: 30-35 %	69,14	72,08	36,07	51,54
Полдник: 10 %	6,83	6,24	15,96	11,82
Итого за день: 60-70 %	92,90	93,87	70,79	80,95

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //