

Директор

/Векшина А.А./

Директор

/Кычева Елена Юрьевна/

День

10

## ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ 7-10 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные веще		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг
<b>ЗАВТРАК 1</b>														
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 170	170	0,38	14,59	23,03	3,78	280,76	0,10	0,55	0,82	311,8	133,76	253,26	20
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,52	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	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,
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00	
<b>Итого по подменю:</b>			3,39	16,98	31,53	33,80	486,89	0,13	0,57	3,62	351,8	145,41	277,30	25

**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,
<b>Итого по подменю:</b>			0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9

**ОБЕД 1**

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,69	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	90	0,93	14,37	11,43	9,31	197,62	0,09	0,14	1,63	31,2	40,38	138,21	18,,
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	1,69	3,95	5,83	16,87	135,72	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,,
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	2,51	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,:
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,(
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,5
<b>Итого по подменю:</b>			11,26	28,79	22,13	112,54	764,45	1,19	0,37	111,21	73,6	190,44	383,37	114,

**ПОЛДНИК**

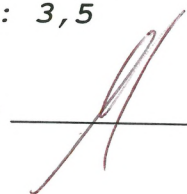
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг
515/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28
573/13	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	4,19	4,92	1,86	41,85	203,81	0,08	0,03	0,06	5,5	10,34	42,33	8
Итого по подменю:			5,14	10,52	6,86	51,31	309,05	0,16	0,33	2,66	45,5	250,34	222,33	36
Итого за день: 0,00 руб.			20,77	56,69	60,92	207,45	1604,79	1,51	1,29	127,49	471,0	602,19	894,00	186

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,05	39,91	10,09	20,72
Обед: 30-35 %	37,39	28,01	33,59	32,53
Полдник: 10 %	13,66	8,68	15,32	13,15
Итого за день: 60-70 %	73,10	76,61	59,00	66,40

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,5

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //