

Директор

/Векшина А.А./

Директор

/Кычева Елена Юрьевна/

День 3

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
ЗАВТРАК 1														
319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С	150/50	6,24	28,92	8,69	42,55	364,09	0,11	0,40	0,72	70,3	204,18	286,20	42,
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,
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,
Итого по подменю:			9,19	37,84	15,35	72,02	577,55	0,19	0,61	2,13	124,8	465,48	484,20	67
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,
Итого по подменю:			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,
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	1,75	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	0,76	14,88	7,84	7,60	160,52	0,13	0,13	13,17	8,6	57,92	240,14	67,
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,17	3,18	6,68	21,66	159,45	1,52	0,13	25,49	31,7	41,23	95,37	32,
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
Итого по подменю:			11,63	28,80	20,66	116,23	766,03	2,36	0,40	68,78	64,1	180,52	515,81	163,

ПОЛДНИК

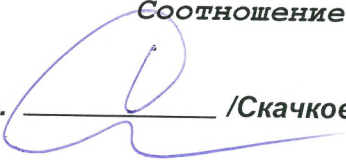
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг
515/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28
547/18	МАННИК	70	2,31	4,04	4,73	23,14	151,27	0,04	0,10	0,18	45,2	41,90	60,84	8
Итого по подменю:			3,26	9,64	9,73	32,60	256,51	0,12	0,40	2,78	85,2	281,90	240,84	36

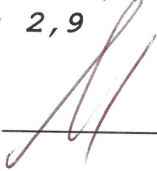
Итого за день: 0,00 руб. 25,06 76,68 46,14 230,65 1644,49 2,70 1,43 83,69 274,1 943,90 1251,85 276

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	49,14	19,43	21,50	24,58
Обед: 30-35 %	37,40	26,15	34,70	32,60
Полдник: 10 %	12,52	12,32	9,73	10,92
Итого за день: 60-70 %	99,06	57,90	65,93	68,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //