

Директор  /Векшина А.А./Директор  /Жукова Елена Юрьевна/

День 4

## 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>														
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,43	7,57	11,58	34,32	271,76	0,17	0,21	1,43	62,0	169,92	254,29	37,
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,
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	
Итого по подменю:			6,65	11,30	21,32	66,49	503,04	0,22	0,31	2,08	112,0	238,77	321,79	48
<b>ЗАВТРАК 2</b>														
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
<b>ОБЕД 1</b>														
106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	2,43	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ	90	1,43	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	37,51	186,44	24,
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,95	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2	15,43	207,66	138,
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,
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,
Итого по подменю:			14,98	40,79	29,61	149,75	1028,64	0,74	0,62	68,63	94,0	220,29	653,00	239,
<b>ПОЛДНИК</b>														

				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>А, мкг</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>
541/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	2,68	12,67	2,95	33,39	210,73	0,09	0,13	0,07	23,1	51,83	110,97	15
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8

**Итого по подменю:** 4,98 12,67 2,95 56,39 302,73 0,11 0,15 4,07 23,1 65,83 124,97 23

**Итого за день: 0,00 руб.** 27,59 65,16 54,28 282,43 1878,81 1,10 1,10 84,78 229,1 540,89 1110,76 321

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,68	26,99	19,85	21,41
Обед: 30-35 %	52,97	37,48	44,70	43,77
Полдник: 10 %	16,45	3,73	16,83	12,88
<b>Итого за день: 60-70 %</b>	<b>84,10</b>	<b>68,20</b>	<b>81,38</b>	<b>78,06</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,2

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //