

Директор

Векшина А.А./

Директор

Кычева Елена Юрьевна/

День

5

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														
260/13	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	2,83	5,22	11,31	28,31	235,94	0,10	0,17	1,33	60,4	129,12	142,93	30,
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,
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:			5,83	11,40	15,48	58,25	417,90	0,14	0,23	4,24	94,9	273,37	252,47	43
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														
17/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,10	0,38	6,05	1,03	60,05	0,02	0,01	3,78		9,18	16,32	7,
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,16	2,21	6,27	11,58	111,55	0,09	0,08	21,29	38,7	33,85	60,15	22,
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И	200/50	3,26	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,30	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,
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:			12,15	38,09	35,92	121,40	961,10	2,32	0,50	62,06	98,7	133,72	523,84	129,
ПОЛДНИК														
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	2,14	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,2

540/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,59	3,32	1,74	35,88	172,45	0,05	0,03	0,13	10,4	10,01	32,44	6
Итого по подменю:			5,73	3,52	1,82	57,30	259,65	0,06	0,04	40,13	10,4	17,81	39,04	12
Итого за день: 0,00 руб.			24,69	53,41	53,62	246,75	1683,05	2,55	0,79	116,43	204,0	440,90	826,35	194

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,81	19,59	17,39	17,78
Обед: 30-35 %	49,47	45,47	36,24	40,90
Полдник: 10 %	4,57	2,30	17,10	11,05
Итого за день: 60-70 %	68,84	67,37	70,73	69,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,5

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //