
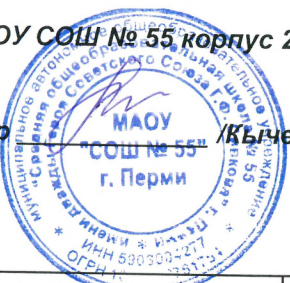


Директор  Векшина А.А./Директор  Клычева Елена Юрьевна/

День 8

## 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>														
266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	2,50	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,
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:			6,96	12,98	20,42	69,49	513,65	0,26	0,39	2,83	103,6	291,81	340,87	87
<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	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	250/10	1,76	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	90	0,35	5,43	11,91	3,53	143,02	0,50	0,51	0,25	89,7	35,29	71,07	7,
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,
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:			12,76	22,10	26,42	127,71	837,05	1,68	0,69	48,23	131,9	121,51	302,58	78,
<b>ПОЛДНИК</b>														

				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	М
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
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,10	4,24	7,53	40,96	248,61	0,06	0,05	0,08	40,7	17,36	42,63	6

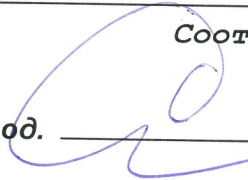
Итого по подменю: 5,05 9,84 12,53 50,42 353,85 0,14 0,35 2,68 80,7 257,36 222,63 34

Итого за день: 0,00 руб. 25,75 45,32 59,77 257,42 1748,95 2,11 1,45 63,74 316,2 686,68 877,08 209

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,86	25,85	20,74	21,86
Обед: 30-35 %	28,70	33,44	38,12	35,62
Полдник: 10 %	12,78	15,86	15,05	15,06
Итого за день: 60-70 %	58,34	75,15	73,92	72,53

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 5,5

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //