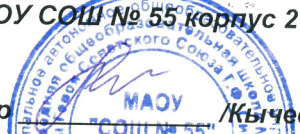


Директор  /Векшина А.А./

Директор  /Кычева Елена Юрьевна/



День 9

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ 7-10 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг
ЗАВТРАК 1														
267/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,69	7,74	4,12	36,89	215,57	0,21	0,18	1,46	22,4	145,35	194,00	48
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:			6,64	16,66	10,78	66,36	429,03	0,29	0,39	2,87	76,9	406,65	392,00	74

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	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
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/5	1,51	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	75,0	77,45	82,88	30
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	0,69	19,07	16,64	6,89	253,58	0,32	2,28	34,05	8480,0	26,89	336,76	20
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
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:			12,23	34,60	37,24	122,17	962,18	2,30	2,60	97,30	8586,7	209,78	639,60	123

ПОЛДНИК

			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са ^с	Р	М
518/13	СОК	200	2,30		23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8
565/13	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	2,89	3,69	7,63	28,85	198,79	0,06	0,03	34,8	8,38	34,02	5
Итого по подменю:		5,19	3,69	7,63	51,85	290,79	0,08	0,05	4,00	34,8	22,38	48,02	13

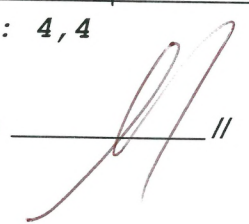
Итого за день: 0,00 руб. 25,04 55,35 56,05 250,18 1726,40 2,70 3,06 114,17 8698,4 654,81 1090,62 220

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,64	13,65	19,81	18,26
Обед: 30-35 %	44,94	47,14	36,47	40,94
Полдник: 10 %	4,79	9,66	15,48	12,37
Итого за день: 60-70 %	71,36	70,44	71,76	71,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,4

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //