

Утверждаю

ООО "Венера"

2022 г



Согласовано

Директор *М.И. Смирнова*  
 " 1 " июля 2022 г.



## Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Лапшевник с творогом № 208	200	17,2	16,7	39,0	355,5	208	2011
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,1</b>	<b>20,2</b>	<b>81,8</b>	<b>582,4</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Биточки рыбные (минтай) № 388	90	12,2	8,2	14,3	179,8	388	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27,6</b>	<b>21,2</b>	<b>126,0</b>	<b>801,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,7</b>	<b>41,4</b>	<b>207,8</b>	<b>1 383,7</b>		