

Утверждаю

ООО "Венера"

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

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная вязкая № 302 | 200 | 7,6 | 7,2 | 23,2 | 267,0 | 302 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 11,8 | 7,9 | 71,8 | 486,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Плов из птицы №492 | 200 | 20,4 | 25,3 | 36,5 | 415,0 | 492 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 31,8 | 30,7 | 114,8 | 818,3 | | |
| Всего за день: | | 43,6 | 38,6 | 186,6 | 1 305,0 | | |