

Примерное 14-дневное меню

для обеспечения питанием детей и подростков в детском оздоровительном лагере.

				1 день											
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
к/к	к/к	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4
2008	210	Омлет с сыром	150	9,9	32	3,2	225,6	0,1	0,4	0,4	2,4	275,8	23	302	2,7
2008	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
к/к	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
Итого за прием пищи:				21,5	48,8	83,9	748,9	0,24	21,2	0,58	4,1	432,9	67	489,3	5,6
Обед															
2008	53	Винегрет	100	1,3	5	9,4	89,3	0	6,3	0,3	2,2	30,5	45,8	39,7	3,8
2008	99	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	300/15	5,8	7,5	26,7	155,7	0,3	7,5	0,4	2,7	48,9	49,4	144,2	3
2008	278	Зразы рубленые из говядины	75	4,47	4,74	3,2	73,49	0,02	1,6	0,02	0,96	7,46	6,39	38,87	0,53
2008	364	Соус томатный	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2
2008	323	Каши гречневая рассыпчатая	180	10,2	10,7	46	320	0,3	0	0,1	5,7	27,4	150,7	224,8	5,3
к/к	к/к	Кисель из ягод	200	6,15	2,25	3,9	171	0	0	0	0	1,1	0,36	0	0
к/к	к/к	Хлеб ржаном-пшеничный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
Итого за прием пищи:				35,42	35,99	135,2	1074,49	0,83	16,4	0,97	13,86	137,4	276,7	544,6	16,83
Полдник															