

**Примерное 7-дневное меню для учащихся 7-11 лет, посещающих лагерь дневного пребывания**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6
	<b>I день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
174	Каша вязкая (рисовая)	150/10	4,57	8,26	32,72	224
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
Фабр	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,22	59,5
338	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144
	<b>Итого:</b>		<b>13,87</b>	<b>13,83</b>	<b>91,72</b>	<b>550,5</b>
	<b>Обед:</b>					
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,27	16,3	148
366	Тефтели рыбные	75/50	8,67	7,03	11,46	143,9
377н	Пюре картофельное	150	4,0	6,0	8,7	105
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
348	Компот плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,05	27,63	114,8
Фабр	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,54	20,5	100
фабр	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119
	<b>Итого:</b>		<b>26,46</b>	<b>19,4</b>	<b>92,13</b>	<b>737,9</b>
	<b>Итого:</b>		<b>40,33</b>	<b>33,23</b>	<b>183,85</b>	<b>1288,4</b>
	<b>II день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
174	Каша вязкая ячневая	150/10	5,56	8,36	29,86	217,9
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,33	25,44	157,6
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157
338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Итого:</b>		<b>16,34</b>	<b>21,79</b>	<b>89,73</b>	<b>626,5</b>
	<b>Обед:</b>					
95н	Борщ с капустой,картофелем	250	1,85	4,4	7	75
433н	Сметана 15%	10	0,23	1,5	0,32	15,75

472	Тефтели	60/40	6,35	18,30	9,20	226,80
202	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	46,9	156,3
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	36,8
71	Помидор свежий	60	0,67	0,06	2,1	12
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,8	114,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119
	<b>Итого:</b>		<b>18,7</b>	<b>29,14</b>	<b>117,8</b>	<b>756,25</b>
	<b>Итого:</b>		<b>35,04</b>	<b>50,93</b>	<b>207,53</b>	<b>1382,55</b>
	<b>III день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
182	Каша вязкая (пшенная)	150/10	5,72	8,92	28,22	217,14
380	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,9	1,98	20,9	113,4
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136
341	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38
	<b>Итого:</b>		<b>11,78</b>	<b>18,59</b>	<b>79,61</b>	<b>504,54</b>
	<b>Обед:</b>					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,8	17,4	118
259	Жаркое по-домашнему	250	17,6	42	23,7	547
45	Салат из белокочанной капусты	62	0,78	1,95	3,88	36,24
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8
фабр	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,54	20,5	100
фабр	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119
	<b>Итого:</b>		<b>29,16</b>	<b>47,69</b>	<b>74,08</b>	<b>1004,84</b>
	<b>Итого:</b>		<b>40,94</b>	<b>66,28</b>	<b>153,69</b>	<b>1509,38</b>
	<b>IV день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
204	Макаронны с сыром	150/30	12,18	14,32	30,70	300,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
фабр	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
82н	Апельсин	150	1,4	0,3	12,1	64
	<b>Итого</b>		<b>22,53</b>	<b>19,64</b>	<b>82,48</b>	<b>606,9</b>
	<b>Обед:</b>					
96	Рассольник ленинградский	250	2	5,09	12	107

433н	Сметана 15%	10	0,23	1,5	0,32	15,75
310н	Шницель рыбный натуральный	100	14,6	1,33	7	98,67
304	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,7	209,7
491 н	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,2	116
157н	Зеленый горошек консервированный	60	1,7	2,17	3	38,28
Фабр	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,54	20,5	100
Фабр	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119
	<b>Итого:</b>		<b>29,55</b>	<b>16,51</b>	<b>132,12</b>	<b>804,4</b>
		<b>Итого:</b>	<b>52,08</b>	<b>36,14</b>	<b>214,61</b>	<b>1411,3</b>
	<b>V день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
181	Каша жидкая молочная манная	150/10	4,65	8,16	24,67	191,23
377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
2	Бутерброд с джемом	30/5/30	2,42	3,87	29,15	161
338	Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>12,85</b>	<b>88,62</b>	<b>508,23</b>
	<b>Обед:</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,7
433н	Сметана 15%	10	0,23	1,5	0,32	15,75
377н	Картофельное пюре	150	4	6	8,7	105
267	Шницель рубленый натур.свиной	100	15,6	54,6	8,2	465
149н	Овощи конс.помидор	60	0,66	0,06	2,1	12
491н	Компот из черной смородины	200	0,2	0,1	10,7	44
Фабр	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,54	20,5	100
Фабр	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119
	<b>Итого:</b>		<b>29,55</b>	<b>68,15</b>	<b>82,82</b>	<b>950,45</b>
		<b>Итого:</b>	<b>37,55</b>	<b>81</b>	<b>171,44</b>	<b>1481,45</b>
	<b>VI день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
174	Каша вязкая рисовая	150/10	4,57	8,26	32,72	224
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
3	Бутерброды с сыром	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157
338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Итого:</b>		<b>11,24</b>	<b>17,38</b>	<b>82,15</b>	<b>535</b>

	<b>Обед:</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,7
433н	Сметана 15%	10	0,23	1,5	0,32	15,75
472	Тефтели	60/40	6,35	18,3	9,2	226,8
304	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,7	209,7
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8
фабр	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119
фабр	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,54	20,5	100
	<b>Итого:</b>		<b>17,04</b>	<b>31,15</b>	<b>120,36</b>	<b>852,95</b>
		<b>Итого:</b>	<b>28,28</b>	<b>48,53</b>	<b>202,51</b>	<b>1387,95</b>
	<b>VII день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
182	Каша вязкая пшенная	150/10	5,72	8,92	28,82	217,14
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,33	25,44	157,6
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
фабр	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,22	59,5
338	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144
	<b>Итого</b>		<b>19,13</b>	<b>18,8</b>	<b>98,26</b>	<b>641,24</b>
	<b>Обед:</b>					
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,27	16,3	148
365н	Биточек из оленины рубленный	100	17	9	11	194
377н	Картофельное пюре	150	4	6	8,7	105
150н	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,6	70,8
348	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,78	0,05	27,63	114,8
фабр	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119
341	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
	<b>Итого:</b>		<b>33,01</b>	<b>26,26</b>	<b>100,13</b>	<b>789,6</b>
		<b>Итого:</b>	<b>52,14</b>	<b>45,06</b>	<b>198,39</b>	<b>1430,84</b>
	<b>Итого за смену всего</b>					
	<b>Итого за смену соотношение</b>		1	1	4	