

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	190	28,41	9,88	23,09	295	239
	Бутерброд с сыром.	80	12,32	22,72	19,84	333	2
	Какао с молоком.	200	3,4	2,7	12,1	84	459
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		570	48,13	36,3	75,03	812	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами.	100	1	5,1	2,8	62	17
	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной	200	6,58	11,4	6,97	157	197
	Шницель куриный отбивной	80	21,23	9,89	3,06	186	184,04
	Макаронные изделия отварные.	180	6,3	5	39,2	228	356
	Компот из кураги.	200	0,6	0,07	17	71	425,02
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		860	42,81	32,26	114,78	929	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат картофельный.	100	1,6	15,3	11,1	188	43
	Говядина в кисло-сладком соусе	80	13,57	6,46	7,04	141	36
	Рис отварной.	180	4,3	6,4	43,8	250	349
	Чай с лимоном.	200	0,18		6,64	28	454
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		630	24,27	28,72	98,19	757	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Сосиска в тесте	110	10,02	15,96	2,85	282	305,02
Итого за Ужин 2		310	18,02	17,96	42,85	482	
Итого за день		2 800	141,13	147,24	422,95	3337	