

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	200	29,9	10,4	24,3	311	239
	Бутерброд с сыром.	100	15,4	28,4	24,8	416	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		600	52,7	42,5	81,2	911	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами.	100	1	5,1	2,8	62	17
	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной	250	9,38	16,24	9,93	224	197
	Шницель куриный отбивной	100	26,54	12,36	3,83	233	184,04
	Макаронные изделия отварные.	200	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		950	50,92	39,57	118,51	1043	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Кондитерка	50	12,17	52,83	90,5	333	545
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
Итого за Полдник		450	12,77	53,13	128,3	490	
Ужин							
	Салат картофельный.	150	1,6	15,3	11,1	188	43
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	16,96	8,07	8,8	176	36
	Рис отварной.	200	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		720	27,66	30,33	99,95	792	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
	Сосиска в тесте	110	10,02	15,96	2,85	282	305,02
Итого за Ужин 2		210	14,02	16,96	22,85	382	
Итого за день		2930	158,07	182,49	450,81	3618	