

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная вязкая с маслом.	200	7,9	8,2	29,37	223	196
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами.	80	7,68	10,4	16,64	190	4
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		620	25,47	24,4	76,75	624	
Обед							
	Сельдь с луком.	60	5,4	8,6	0,8	102	61
	Рассольник ленинградский.	200	1,76	3,2	12,32	86	96
	Куриная грудка,запеченная с сыром и овощами.	80	17,04	5,52	1,2	122	333
	Пюре картофельное.	180	3,7	5,6	24,1	161	360
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,6		10,3	44	468
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
Итого за Обед		820	35,6	23,72	94,47	740	
Полдник							
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	100	4,6	14,5	6,2	173	48
	Голубцы ленивые.	250	21,52	20,8	19,55	352	320
	Компот из свежемороженой клубники	200	0,25		8,5	35	421
	Хлеб ржаной	100	6,6	0,8	42,3	214	299,01
Итого за Ужин		650	32,97	36,1	76,55	774	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Булочка "Творожная"	70	9,7	4,79	36,54	229	786
Итого за Ужин 2		270	17,7	6,79	76,54	429	
Итого за день		2940	130,12	151,04	445,18	3117	