

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.	100	9,6	13	20,8	238	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		640	27,39	27	80,91	672	
Обед							
	Сельдь с луком.	100	5,4	8,6	0,8	102	61
	Рассольник ленинградский.	250	2,2	4	15,4	107	96
	Куриная грудка, запеченная с сыром и овощами.	100	21,3	6,9	1,5	153	333
	Пюре картофельное.	200	4,11	6,22	26,78	179	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		950	40,71	26,52	100,53	810	
Полдник							
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	50	12,17	52,83	90,5	333	545
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
Итого за Полдник		450	12,77	53,13	128,3	490	
Ужин							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	150	4,6	14,5	6,2	173	48
	Голубцы ленивые.	280	24,1	23,3	21,9	394	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		730	35,55	38,6	78,9	816	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
	Булочка "Творожная"	70	9,7	4,79	36,54	229	786
Итого за Ужин 2		170	13,7	5,79	56,54	329	
Итого за день		2940	130,12	151,04	445,18	3117	