

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Оладьи с молоком сгущенным. | 160 | 12,51 | 10,33 | 67,05 | 410 | 471 |
| | Закрытый бутерброд с сыром. | 80 | 9,28 | 19,36 | 19,76 | 290 | 8 |
| | Какао с молоком. | 200 | 3,4 | 2,7 | 12,1 | 84 | 459 |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 4 | 1 | 20 | 100 | 1 089 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 29,19 | 33,39 | 118,91 | 884 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат зеленый с огурцами и помидорами. | 80 | 0,8 | 4,08 | 2,24 | 50 | 17 |
| | Уха ростовская | 200 | 5,59 | 3,57 | 11,4 | 101 | 181,02 |
| | Говядина, тушенная с черносливом. | 80 | 11,84 | 11,36 | 8,72 | 184 | 282 |
| | Кабачки, запеченные под соусом. | 180 | 4,86 | 26,73 | 18,36 | 333 | 182 |
| | Компот из чернослива. | 200 | 0,6 | 0,07 | 17 | 71 | 425,01 |
| | 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 | | 840 | 30,79 | 46,61 | 103,47 | 964 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,8 | 100 | 188,01 |
| | Фрукт | 200 | 0,4 | 0,1 | 15 | 57 | 1 090 |
| | Кондитерка | 30 | 7,3 | 31,7 | 54,3 | 200 | 545 |
| Итого за Полдник | | 430 | 7,9 | 32 | 92,1 | 357 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат "Степной" из разных овощей. | 100 | 1,5 | 10,2 | 7,6 | 128 | 29 |
| | Биточки из филе индейки с овощами "Калейдоскоп" | 80 | | | | | 339 |
| | Макаронные изделия отварные. | 180 | 6,3 | 5 | 39,2 | 228 | 356 |
| | Кисель из клюквы (густой). | 200 | 0,12 | | 17,4 | 70 | 433 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 0,8 | 42,3 | 214 | 299,01 |
| Итого за Ужин | | 660 | 14,52 | 16 | 106,5 | 640 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 8 | 2 | 40 | 200 | 1 089 |
| | Ватрушка из дрожжевого теста. | 100 | 13,6 | 4,8 | 39,8 | 257 | 483 |
| Итого за Ужин 2 | | 300 | 21,6 | 6,8 | 79,8 | 457 | |
| Итого за день | | 2 770 | 104 | 134,8 | 500,78 | 3302 | |