

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.	200	14,07	11,62	75,44	461	471
	Закрытый бутерброд с сыром.	100	11,6	24,2	24,7	363	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		600	33,07	39,52	132,24	1008	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами.	100	1	5,1	2,8	62	17
	Уха ростовская	250	6,98	4,47	14,25	126	181,02
	Говядина, тушенная с черносливом.	100	14,8	14,2	10,9	230	282
	Кабачки, запеченные под соусом.	200	5,4	29,7	20,4	370	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		950	35,88	54,34	111,1	1084	
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.	150	1,5	10,2	7,6	128	29
	Биточки из филе индейки с овощами "Калейдоскоп"	100					339
	Макаронные изделия отварные.	200	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		750	14,52	16	106,5	640	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
	Ватрушка из дрожжевого теста.	100	13,6	4,8	39,8	257	483
Итого за Ужин 2		200	17,6	5,8	59,8	357	
Итого за день		2930	108,97	147,66	501,74	3446	