

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая с маслом.	200	5,66	6,15	34,44	216	196
	Бутерброд горячий с сыром.	80	10,83	15,36	19,75	263	11
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		620	26,38	27,31	84,93	690	
Обед							
	Сельдь с луком.	60	5,4	8,6	0,8	102	61
	Суп картофельный с горохом и курой	200	8,7	8,11	14,26	165	63,01
	Пюре картофельное.	130	2,67	4,04	17,41	116	360
	Капуста тушеная.	130	2,6	3,32	9,61	79	372
	Биточки "Школьник".	80	11,92	16,96	8,96	236	293
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,07	17	71	425
	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		900	38,99	41,9	113,79	994	
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 зеленый с огурцами и помидорами.	100	1	5,1	2,8	62	17
	Зразы рубленые куриные с сыром.	80	16,96	5,44	4,16	134	341
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	180	9,75	5,62	43,02	262	191
	Напиток клюквенный.	200	0,13	0,06	7,2	30	463
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		630	32,46	16,78	86,79	638	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Лакомка	70	10,22	19,5	9,65	296	262,02
Итого за Ужин 2		270	18,22	21,5	49,65	496	
Итого за день		2 850	123,95	139,49	427,26	3175	