

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.	100	13,53	19,2	24,68	328	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		640	29,08	31,15	89,86	755	
Обед							
	Сельдь с луком.	100	5,4	8,6	0,8	102	61
	Суп картофельный с горохом и курой	250	11,96	11,15	19,61	227	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".	100	14,9	21,2	11,2	295	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		1035	45,23	49,18	121,38	1115	
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 зеленый с огурцами и помидорами.	150	1	5,1	2,8	62	17
	Зразы рубленные куриные с сыром.	100	21,2	6,8	5,2	167	341
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	200	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		720	36,7	18,14	87,83	671	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
	Лакомка	70	10,22	19,5	9,65	296	262,02
Итого за Ужин 2		170	14,22	20,5	29,65	396	
Итого за день		3015	138	172,1	457,02	3427	