

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с зеленым горошком.	110/50	14,24	20,4	0,72	244	228,02
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами.	80	7,68	10,4	16,64	190	4
	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	29,32	34,5	49,46	618	
Обед							
	Салат из квашеной капусты.	80	1,28	4,08	6,48	68	40
	Суп картофельный с треской-филе	200	6,18	3,63	17,03	126	219
	Лепешка с куриным филе и овощами по-школьному	250	39,83	21,26	51,45	498	226
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,6		10,3	44	468
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		830	54,99	29,77	131,01	961	
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 из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,61	10,5	7,01	112	0,06
	Бефстроганов из говядины	80	15,31	8,13	2,1	145	375,01
	Пюре картофельное.	180	3,7	5,6	24,1	161	360
	Чай с лимоном.	200	0,18		6,64	28	454
	Хлеб ржаной	100	6,6	0,8	42,3	214	299,01
Итого за Ужин		660	27,4	25,03	82,15	660	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Булочка чайная с творогом.	70	10,51	8,86	8,73	262	476
Итого за Ужин 2		270	18,51	10,86	48,73	462	
Итого за день		2 730	138,12	132,16	403,45	3058	