

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшениная вязкая с маслом.	200	8,1	7,12	34,73	235	196
	Бутерброд с сыром.	80	12,32	22,72	19,84	333	2
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,8	2,9	11,9	89	458
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
<b>Итого за Завтрак</b>		620	33,92	38,54	86,77	825	
<b>Обед</b>							
	Редис с огурцами.	80	1	10,1	3,1	107	32
	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,36	3,12	9,52	71	80
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	180	9,75	5,62	43,02	262	191
	Биточки по-белорусски.	80	15,36	15,12	2,72	209	305
	Компот из кураги.	200	0,6	0,07	17	71	425,02
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
<b>Итого за Обед</b>		840	35,17	34,83	121,11	945	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>		430	7,9	32	92,1	357	
<b>Ужин</b>							
	Салат овощной	100	0,79	5,13	2,93	65	22,02
	Плов.	250	29,38	27,23	41,7	529	283
	Компот из свежемороженой вишни.	200	0,25		8,5	35	421,01
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
<b>Итого за Ужин</b>		620	35,04	32,92	82,74	779	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Булочка с маком	70	6,25	2,37	40,5	208	772
<b>Итого за Ужин 2</b>		270	14,25	4,37	80,5	408	
<b>Итого за день</b>		2780	126,28	142,66	463,22	3314	