

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная вязкая с маслом.	200	8,1	7,12	34,73	235	196
	Бутерброд с сыром.	100	15,4	28,4	24,8	416	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
Итого за Завтрак		640	37	44,22	91,73	908	
Обед							
	Редис с огурцами.	100	1	10,1	3,1	107	32
	Борщ с капустой и картофелем.	250	1,77	4,06	12,38	93	80
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	200	9,75	5,62	43,02	262	191
	Биточки по-белорусски.	100	19,2	18,9	3,4	261	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
Итого за Обед		950	39,42	39,55	124,65	1019	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	50	12,17	52,83	90,5	333	545
Итого за Полдник		450	12,77	53,13	128,3	490	
Ужин							
	Салат овощной	100	0,79	5,13	2,93	65	22,02
	Плов.	280	32,9	30,5	46,7	593	283
	Компот из свежемороженной вишни.	200	0,25		8,5	35	421,01
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		650	38,56	36,19	87,74	843	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
	Булочка с маком	70	6,25	2,37	40,5	208	772
Итого за Ужин 2		170	10,25	3,37	60,5	308	
Итого за день		2860	138	176,46	492,92	3568	