

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с молоком сгущенным.	200	38,13	11,73	33,96	394	234
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	80	10,87	7,85	20,11	197	11,03
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		580	53,19	20,58	84,51	734	
Обед							
	Сельдь с луком.	60	5,4	8,6	0,8	102	61
	Рассольник домашний.	200	1,68	3,28	10,88	79	95
	Азу из говядины.	250	22,41	11,91	21,8	292	438
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,07	17	71	425
	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		810	37,19	24,66	96,23	769	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из белокачанной капусты с яблоками и сельдереем.	100					36
	Котлеты рубленые из птицы.	80	15,84	8,24	12,72	186	336
	Рис отварной.	180	4,3	6,4	43,8	250	349
	Компот из свежемороженной черной смородины.	200	0,25		8,5	35	421,02
	Хлеб ржаной 70 гр.	100	6,6	0,8	42,3	214	299,06
Итого за Ужин		660	26,99	15,44	107,32	685	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Булочка "Веснушка".	70	5,61	4,98	6,92	235	302,04
Итого за Ужин 2		270	13,61	6,98	46,92	435	
Итого за день		2 750	138,88	99,66	427,08	2980	