

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.	225	42,9	13,2	38,2	443	234
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	100	13,58	9,82	25,13	246	11,03
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		625	60,67	24,02	93,77	832	
Обед							
	Сельдь с луком.	60	5,4	8,6	0,8	102	61
	Рассольник домашний.	250	2,1	4,1	13,6	99	95
	Азу из говядины.	285	25,55	13,58	24,85	333	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		895	40,75	27,15	102	830	
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 из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем.	150					36
	Котлеты рубленые из птицы.	100	19,8	10,3	15,9	232	336
	Рис отварной.	200	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		750	30,95	17,5	110,5	731	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
	Булочка "Веснушка".	70	5,61	4,98	6,92	235	302,04
Итого за Ужин 2		170	9,61	5,98	26,92	335	
Итого за день		2890	154,75	127,78	461,49	3218	