

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша боярская (из пшена с изюмом)	200	7,6	24,2	34,7	387	198
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами.	80	7,68	10,4	16,64	190	4
	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	28,78	43,3	83,54	834	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с огурцами	80	0,81	8,1	0,74	82	0,11
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,08	15,12	88	105
	Рыба, тушенная в томате с овощами.	80	7,76	3,84	3,36	78	247
	Пюре картофельное.	180	3,7	5,6	24,1	161	360
	Компот из кураги.	200	0,6	0,07	17	71	425,02
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
<b>Итого за Обед</b>		840	22,13	20,49	106,07	705	
<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	50	12,17	52,83	90,5	333	545
<b>Итого за Полдник</b>		450	12,77	53,13	128,3	490	
<b>Ужин</b>							
	Салат витаминный с м/р	100	1,46	7,24	10,15	103	11,02
	Окорочка запеченные	150	36,8	41,8	1,92	531	6
	Рис отварной.	180	4,3	6,4	43,8	250	349
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
<b>Итого за Ужин</b>		700	47,37	56	95,92	1077	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Булочка чайная с творогом.	70	10,51	8,86	8,73	262	476
<b>Итого за Ужин 2</b>		270	18,51	10,86	48,73	462	
<b>Итого за день</b>		2 880	129,56	183,78	462,56	3568	