

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом)	200	7,6	24,2	34,7	387	198
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами.	100	9,6	13	20,8	238	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
Итого за Завтрак		640	30,7	45,9	87,7	882	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами	100	1,01	10,13	0,92	102	0,11
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	110	105
	Рыба, тушенная в томате с овощами.	100	9,7	4,8	4,2	98	247
	Пюре картофельное.	200	4,11	6,22	26,78	179	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
Итого за Обед		950	25,22	24,62	113,55	785	
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 витаминный с м/р	150	1,46	7,24	10,15	103	11,02
	Окорочка запеченные	180	44,16	50,16	2,3	637	6
	Рис отварной.	200	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
Итого за Ужин		800	54,73	64,36	96,3	1183	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
	Булочка чайная с творогом.	70	10,51	8,86	8,73	262	476
Итого за Ужин 2		170	14,51	9,86	28,73	362	
Итого за день		3010	137,93	197,87	454,58	3702	