

**Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с 2-х разовым питанием**

День 4

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	73	0,14	15
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	14
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,08	11,18	43,46	227	0,96	175
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	119	1,58	382
Фрукт	130	1,3	1,3	8,45	46	2,6	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>20,59</b>	<b>28,99</b>	<b>94,21</b>	<b>649</b>	<b>5,28</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	60	51,2	5,8	5	80	4,6	1
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	1,8	4,92	10,93	96	10,67	82
Котлеты из филе куриного в соусе	50/50	9,6	5	8,14	190	0,45	294
Пюре из гороха с маслом	150	13,64	6,9	35	242	0	199
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	0,16	0,04	14,1	58	1,35	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	23,5	115	0	
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>83</b>	<b>23,61</b>	<b>121,27</b>	<b>899</b>	<b>17,07</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1475</b>	<b>103,59</b>	<b>52,6</b>	<b>215,48</b>	<b>1548</b>	<b>22,35</b>	