

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

День 7

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе	60/50	7,46	8,29	9,44	142	0,41	279
Каша рассыпчатая "Булгур"	150	8,85	9,55	39,86	281	0	171
Чай с лимоном	200/7/10	4,51	1,14	7,71	42	3,67	377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Итого:	527	24,62	19,38	81,61	583	4,08	
Обед							
Сельдь с репчатым луком	50	5,06	6,69	1,64	87	70	76
Суп-лапша домашняя	250	2,565	5,543	11,62	116	0,5	113
Жаркое из кур (филе)	50/150	16,2	18,09	18,94	337	7	259
Напиток из смеси сухофруктов + С вит	200	0,331	0,045	16,007	66	0,363	349
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	
Хлеб ржаной	35	1,96	0,385	16,45	80	0	
Итого:	765	28,396	30,993	79,417	757	77,863	
Итого за день:	1292	53,016	50,373	161,027	1340	81,943	