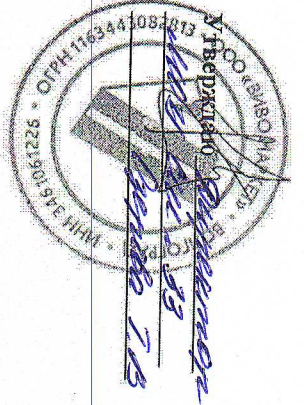




Ежедневное 10-ти дневное меню  
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
 в период каникул при 3-х разовом питании



4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |            |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |            |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №513 | 200/50       | 15,3             | 15,6         | 68,4          | 346,0                         | ТТК №513   |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                             | 30/20        | 3,30             | 0,80         | 19,00         | 117,40                        | ТТК №127   |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                          | 200          | 0,3              | 0,0          | 15,2          | 60,0                          | ТТК №301   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,7              | 0,3          | 24,3          | 114,8                         | ТТК №6     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>550</b>   | <b>22,6</b>      | <b>16,7</b>  | <b>126,9</b>  | <b>638,2</b>                  |            |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |            |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                  | 60           | 0,8              | 3,6          | 5,0           | 55,2                          | ТТК №543   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28                      | 200          | 2,7              | 4,0          | 9,5           | 83,2                          | ТТК №28    |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                     | 150          | 21,8             | 26,5         | 28,0          | 482,0                         | ТТК №67    |
| КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53                        | 200          | 0,4              | 0,0          | 20,4          | 84,0                          | ТТК №53    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,7              | 0,3          | 24,3          | 114,8                         | ТТК №6     |
| ХЛЕБ ПЕРЕКЛЕВАННЫЙ  | 40           | 2,5              | 0,4          | 16,5          | 79,2                          | ТТК №7     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>700</b>   | <b>31,9</b>      | <b>34,8</b>  | <b>103,7</b>  | <b>898,4</b>                  |            |
| <b>Подливки</b>   |              |                  |              |               |                               |            |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155                     | 150          | 7,80             | 10,70        | 48,70         | 334,00                        | ТТК №155   |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ                               | 200          | 0,3              | 0,1          | 10,2          | 43,0                          | ТТК №547   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>350</b>   | <b>8,05</b>      | <b>10,80</b> | <b>58,92</b>  | <b>376,98</b>                 |            |
| <b>Всего за вариант:</b>                                  |              | <b>62,59</b>     | <b>62,25</b> | <b>289,50</b> | <b>1 913,53</b>               |            |

Зав. производством Савиц



04.06.16

Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

4 Вариант



| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |              |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №513 | 250/50       | 18,4             | 18,7         | 83,0          | 417,4                         | ТТК №513     |
| БУТЕРБРОД С ЛОБИДИОМ ТТК №127                             | 30/20        | 3,30             | 0,80         | 19,00         | 117,40                        | ТТК №127     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                          | 200          | 0,3              | 0,0          | 15,2          | 60,0                          | ТТК №301     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,7              | 0,3          | 24,3          | 114,8                         | ТТК №6       |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>600</b>   | <b>25,70</b>     | <b>19,80</b> | <b>141,50</b> | <b>709,60</b>                 |              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                  | 100          | 1,4              | 5,9          | 8,3           | 91,9                          | ТТК №543     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28                      | 250          | 3,4              | 5,0          | 11,9          | 104,0                         | ТТК №28      |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                     | 200          | 29,1             | 34,9         | 37,2          | 642,7                         | ТТК №67      |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53                       | 200          | 0,4              | 0,0          | 20,4          | 84,0                          | ТТК №53      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 60           | 4,5              | 0,4          | 29,2          | 137,8                         | ТТК №6       |
| ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ   | 60           | 3,9              | 0,5          | 24,6          | 118,7                         | ТТК №7       |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>870</b>   | <b>42,72</b>     | <b>46,71</b> | <b>131,59</b> | <b>1 179,12</b>               |              |
| <b>Всего за вариант:</b>                                  |              | <b>68,42</b>     | <b>66,51</b> | <b>273,09</b> | <b>1 888,72</b>               |              |

Зав. производством *СМД*