



в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет

в период каникул при 2-х разовом питании

10 Вариант

10 Вариант		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Белки, г				Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101			250	17,8	23,5	45,5	430,5	ТТК №101
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СТУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387			90	4,3	6,0	34,7	207,2	ТТК №387
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
Итого за прием пищи:			590	26,07	29,80	119,70	812,50	
Обед								
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ			60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:			870	42,72	46,71	131,59	1179,12	
Всего за вариант:				68,79	76,51	251,29	1991,62	
Зав. производством								

Зав. производством



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании



10 Вариант

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ вязкая овсяная с МАСЛОМ ТТК №101 БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387 ЧАЙ с САХАРОМ и ЛИМОНОМ ТТК №301 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	14,2	18,8	36,4	339,0	ТТК №101
	90	4,3	6,00	34,70	207,2	ТТК №387
	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	530	21,8	25,0	105,8	698,1	
Обед						
СВЕКЛА с МАСЛОМ ТТК №543 БОРЩ с КАПУСТОЙ и КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28 ПЛОВ из ПТИЦЫ ТТК №67 КОМПОТ из СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
	200	2,7	4,0	9,5	83,2	ТТК №28
	150	21,8	26,5	28,0	482,0	ТТК №67
	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
	Итого за прием пищи:	700	31,9	34,8	103,7	898,4
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54 Итого за прием пищи:	150	7,80	10,70	48,70	334,00	ТТК №155
	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54
	350	7,90	10,70	48,70	334,00	
Всего за вариант:		61,66	70,45	258,18	1 930,45	

Зав. производством