

Примерное 10-ти дневное меню для детей 7-11 лет и выше посещающих лагерь дневного пребывания "Радость"

Возрастная категория:от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	300	8	8.6	37.9	261.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	680	28.7	24.7	78.5	650.8
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-8с	Суп гороховый	300	10.1	6.9	24.4	199.7
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	960	41.6	31.2	125.9	951.3
	Итого за день	1640	70.3	55.9	204.4	1602.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-16к	Каша "Дружба"	300	7.5	8.8	36	253.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	700	12.4	31.7	79.4	651.6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7.8	4.2	27.7	179.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	960	44.1	25.8	146.2	993.3
	Итого за день	1660	56.5	57.5	225.6	1644.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5

54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	300	8.8	8.7	49.5	311.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	700	25.5	21.6	110.5	737.3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	1030	48.6	15.3	129.4	850
	Итого за день	1730	74.1	36.9	239.9	1587.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	270	11.2	13.7	50.8	371.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	640	21	32.4	96.3	760.2
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	980	55.3	31.5	116.5	972.2
	Итого за день	1620	76.3	63.9	212.8	1732.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	300	10.2	11.2	36.9	289
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	Итого за Завтрак	700	21.9	21.1	80.5	597.7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	300	7.7	8.7	16.2	173.4

54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	980	40	21.3	124.1	847.9
	Итого за день	1680	61.9	42.4	204.6	1445.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8.2	6.8	26.8	201.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	700	16.8	32.5	74.8	657.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	110	21	4.7	14.7	185.5
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	990	54.3	15.7	115.9	823.2
	Итого за день	1690	71.1	48.2	190.7	1480.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	300	7.9	8.1	43	276.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	700	20.9	18.1	99.2	643.2
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	260	6.4	7.5	14.7	152
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	350	43.4	10.9	30.8	394.8
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	980	57.5	19.6	103.2	819.1
	Итого за день	1680	78.4	37.7	202.4	1462.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	300	8	8.6	37.9	261.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	700	17.4	34.8	87.8	733.4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-8с	Суп гороховый	300	10.1	6.9	24.4	199.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	980	47.5	29.4	147.7	1044.8
	Итого за день	1680	64.9	64.2	235.5	1778.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Банан	110	1.7	0.6	23.1	104
	Итого за Завтрак	640	27	25.6	106	759.8
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7.8	4.2	27.7	179.4
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	940	33.5	19.1	130.8	829.3
	Итого за день	1580	60.5	44.7	236.8	1589.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	300	8.8	8.7	49.5	311.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	680	14.1	31.2	89	693.3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3

54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	980	39.9	20.5	128.4	858.3
	Итого за день	1660	54	51.7	217.4	1551.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	684	20.6	27.4	90.2	688.5
Обед	978	46.2	22.9	126.8	898.9
Среднее значение за период	1662	66.8	50.3	217	1587.4