



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 | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |             |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 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     |
| Итого за прием пищи:                                       | 550          | 22,6             | 16,7    | 126,9       | 638,2                         |             |
| Обед                                                       |              |                  |         |             |                               |             |
| 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     |
| КОМПОТ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                           | 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                      | 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    |
| Итого за прием пищи:                                       | 350          | 8,05             | 10,80   | 58,92       | 376,98                        |             |
| Всего за вариант:                                          |              | 62,59            | 62,25   | 289,50      | 1 913,53                      |             |

Зав. производством