

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Лагерь (осень)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-31.12

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>													
40	Каша молочная рисовая	250	8	17	66	453		3	114	249	234	46	1
376	Чай с сахаром и лимоном	215	0	0	17	70		0	0	14	5	5	1
13 015	Пряник	45	9	5	30	203		25	0	7	0	0	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>510</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>113</b>	<b>726</b>		<b>28</b>	<b>114</b>	<b>270</b>	<b>239</b>	<b>51</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>													
162	Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	153		13	37	37	89	36	2
465	Шницель рубленый из говядины	75	17	21	7	258		0	11	21	163	23	3
516	Изделия макаронные группы А отварные	100	4	5	25	167		0	35	27	35	8	1
587	Соус томатный	30	1	2	3	31		4	0	6	9	6	0
214	Капуста тушеная	50	1	2	6	45		28	12	33	24	12	0
725	Какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20	135	90	14	0
1	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	141		0	0	14	52	20	1
11 001	Фрукты	250	1	0	8	43		60	0	34	23	13	0
<b>Итого за Обед</b>		<b>1015</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>125</b>	<b>993</b>		<b>110</b>	<b>115</b>	<b>307</b>	<b>485</b>	<b>132</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>55</b>	<b>62</b>	<b>238</b>	<b>1719</b>		<b>138</b>	<b>229</b>	<b>577</b>	<b>724</b>	<b>183</b>	<b>10</b>