



ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО
ПРЕБЫВАНИЯ «ЗДОРОВЯЧОК»

на 2 июня 2022 года

возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Маело порциями	10	0,1	8,2	0,1	74,8	
	Суп молочный с макаронами	200	5,5	5,58	17,7	143	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	21,83	84,38	
	Желе-братано - пшеничной	20	1,1	0,2	5,25	90	
	Мандарин	100	0,7	0,1	7,8	35	
	Итого за завтрак		530	7,4	14,08	52,68	427,18
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидор	80	0,7	4,1	2,5	49,9	
	Суп картофельный с грибами	200	4,62	3,3	11,4	94,06	
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	19,2	10,4	8,8	206	
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	
	Кисель из концентрата яблочного или плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	
	Хлеб ассорти цемте	70	3,82	0,52	22,11	253,8	
	Итого за обед		840	34,6	24,32	93,53	865,75
Среднее значение за день		1370	42	38,4	146,21	1292,93	