



03.04.2018  
 5-е дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
 на базе муниципальных образовательных учреждений

Согласовано: *Александрович*  
 Директор  
 Директор  
 Директор

ООО "ОПТИМА"  
 Утверждаю: *Александрович*

**5 день**

| Сборник рецептур            | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |            |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |            |   |              |                  |             |              |                               |
|                             | 181        | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181 | 200          | 5,5              | 3,4         | 32,4         | 181,8                         |
| 2004                        | 337        | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУГУЮ №337                     | 1            | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         |
| 2011                        | 378        | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                            | 200          | 1,7              | 1,3         | 17,3         | 86,7                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>16,4</b>      | <b>10,0</b> | <b>74,3</b>  | <b>451,9</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |            |   |              |                  |             |              |                               |
| 2017                        | 71         | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 60           | 0,6              | 0,1         | 1,8          | 13,2                          |
| 2011                        | 119        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)   | 200          | 5,8              | 3,9         | 14,9         | 117,8                         |
|                             | 289        | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №289                        | 150          | 11,2             | 10,3        | 16,8         | 206,3                         |
| 2011                        | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ №392                            | 200          | 0,1              | 0,0         | 10,8         | 43,3                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         |
|                             | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                               | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>23,9</b>      | <b>15,0</b> | <b>85,1</b>  | <b>574,6</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |            |   |              | <b>40,3</b>      | <b>25,0</b> | <b>159,4</b> | <b>1 026,5</b>                |