

Составляет:

Дата: _____ г.

Сектор питания:
детский



**Примерное двадцатидневное меню питания дошкольников в лагере с дневным пребыванием
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.**

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	День 11 (Суббота)											
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
187	Каша пшеница молочная с маслом	210(10/200)	18,78	295,71	9,19	11,73	36,83	0,09	1,3	0,06	0,1	121,18	62,07	13,86	0,12
177	Чай с лимоном	200(13/7)	3	59,16	0,16	0,03	13,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,34	0,84	0,04
	Хлеб пшеничный	40	2,84	95,7	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	24	3,6	0,44
138	Маффины со шоколом	100	22,8	40	0,8	0,7	8,1	0,04	38	0,03	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	550	47,22	490,87	14,19	12,18	79,57	0,13	42,1	0,07	0,25	164,98	136,61	31,3	0,7
Обед															
71	Помидоры свежие порезаны	60	7,7	33,2	0,66	0,12	2,38	0,04	10,5	0,04	2,72	8,4	15,6	13	0,54
98	Суп крестьянский с крупой	200	4	87,8	1,51	1,98	11,42	0,04	14,8	0,18	1,88	38,4	40,58	36,6	0,57
279	Тефтели рубленные с соусом	110(60/50)	29,4	136,1	7,47	8,17	8,05	0,03	0	0,02	2,86	38,26	79,6	13,66	1,14
	Каша гречневая рассычатая:														
301	маслом	155(150/5)	24,87	366,48	8,67	8,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	24,3	205,9	137,2	4,81
176	Чай с сахаром	200(15)	3,3	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб бородинский	60	3,96	96	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	785	62,03	661,41	21,53	19,17	79,38	0,32	24,8	0,24	8,07	60,36	340,18	179,46	6,81