



А. Б. Байкара

Примерное 14-дневное меню

для обеспечения питанием детей и подростков в детском оздоровительном лагере.

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Масло, г	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
																Са, мг	Mg, мг
1 день																	
Завтрак																	
2008	13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1				75	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008		Омлет с сыром	150	9,9	32	3,2				225,6	0,1	0,4	2,4	275,8	23	302	2,7
2008	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8				134	0,04	0,01	0	121	14	90	1
		Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4				262	0,1	0	0	19	13	65	1
		Итого за прием пищи:		20,4	45,7	79,5				696,6	0,24	1,4	2,5	416,8	50	459	4,7
Обед																	
2008	53	Винегрет	100	1,3	5	9,4				89,3	0	6,3	0,3	30,5	45,8	39,7	3,8
2008	99	Суп гороховый говяжьей	300/15	5,8	7,5	26,7				155,7	0,3	7,5	0,4	48,9	49,4	144,2	3
2008	278	Котлеты из говядины	75	4,47	4,74	3,2				73,49	0,02	1,6	0,02	7,46	6,39	38,87	0,53
2008	364	Соус томатный	50	0,9	4,9	3,6				61	0,01	1	0,15	4	5	10	0,2