

Утверждаю

Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьмина Е.В.

«22» июня 2023



День 15. Сезон: летний лагерь, 1 поток Возраст: 7-11 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб
					Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ценн. Ккал		

15 день										
Завтрак										
240сб2012	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/10			25,5	20,1	36,8	391,9	2,49	57,25
	творог		137,8	137						
	яблоки свежие		76	48						
	сахар		16	16						
	яйцо		1/2 шт	20						
	масло сливочное		8	8						
	ванилин		0,02	0,02						
	сухари панировочные		8	8						
	сметана		8	8						
	соль		1,5	1,5						
	масса готового пудинга			200						
	молоко сгущенное		20	20						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,41
338сб2005	Бананы свежие	150	200	200	2,9	0	47,2	200	18	23,2
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>31,8</b>	<b>20,61</b>	<b>112,67</b>	<b>724,5</b>	<b>20,49</b>	<b>83,17</b>
Обед										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	189,7	5,81	7,82
	картофель									
	с 01 09. по 31 10		66,7	50						
	с 01 11 по 21 12		71,4	50						
	с 01 01 по 28-29.02		77	50						
	с 01 03 по 31 08		83,3	50						
	морковь									
	с 01 09. до 31 12		12,5	10						
	с 01 01 до 31 08		13,3	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
291сб2005	Плов из птицы	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,08
	цыпленок-бройлер		165	136						
	масло растительное		14	14						
	морковь									
	с 01 09. до 31 12		20	16						
	с 01 01 до 31 08		21,3	16						
	лук репчатый		16	14						
	томатное пюре		10	10						
	крупа рисовая		70	70						
	соль		2	2						
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			1,2	0,2	4,67	26	1,8	4,84
	Помидор свежий		118	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,5
389сб2005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,75	143,8	10	7,14
	шиповник		20	20						
	сахар		20	20						
	вода		200	200						
	<b>Итого обед:</b>				<b>40,59</b>	<b>37,08</b>	<b>131,78</b>	<b>1097,45</b>	<b>17,69</b>	<b>73,79</b>
	<b>Итого 15 день:</b>				<b>72,39</b>	<b>57,69</b>	<b>244,45</b>	<b>1821,95</b>	<b>38,18</b>	<b>156,96</b>