

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Решет

Меню на 14 июня 2022г.



Вторник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43,0
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,98	34,88	212
47/2	Сосиска отварная с маслом	4,7	9,9	0,4	110
200	Чай с сахаром и молоком	1,52	1,35	15,9	81,0
40	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,08	1,2	20,04	103,6

Обед

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,2
200/5	Суп крестьянский с крупой пшено и сметаной	1,66	4,0	9,78	82,79
60	Котлета из мяса птицы	10	11	8,0	171
150/4	Пюре гороховое	14,73	4,83	34,63	243
200	Напиток «Витоша» витаминизированный	0,08	0,0	1,76	7,0
25	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	1,9	0,23	12,1	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,75	0,45	16,1	79,3

Итого

125-60

Согласовано:

Зам директора ООО «МШКОП».

Марушко

Марушко Е.Б.

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова

Лебедькова.Е.М.

Повар.

Сур

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано 
начальник лагеря

Меню на 15 июня 2022г.



среда

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (банан) порционно	1,5	0,5	21,0	96,0
150/5	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек» с маслом*	5,86	5,86	27,65	186,84
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,22	59
40/10	Бутерброд с маслом (батон нарезной первого сорта для детского питания)	3,16	8,45	20,17	169,7

Обед

60	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,66	0,12	2,28	14,56
200	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	1,55	4,08	8,02	75,64
45/45	Гуляш	12,33	12,06	2,52	168,3
100	Каша гречневая (рассыпчатая)	8,75	6,62	27,68	191
200	Компот из свежих яблок	0,24	0,21	15,27	62,0
25	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	1,9	0,23	12,1	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,75	0,45	16,1	79,3

Итого

125-60

Согласовано:

Зам директора ООО «МШКОП».



Марушко Е.Б.

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар.



Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Меню на 16 июня 2022г.

Согласовано
начальник лагеря



Четверг

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
130	Фрукты свежие (апельсин) порционно	1,17	0,26	10,53	55,9
20	Горошек зеленый консервированный	0,62	0,04	1,3	8,0
100	Драчена*	11,42	15,16	6,08	206
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
10	Сыр голландский (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
40	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,08	1,2	20,04	103,6

Обед

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,2
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1,54	4,16	7,28	73,5
60	Котлета мясная	11,0	8,0	0,0	16,0
150	Картофельное пюре	3,24	5,6	22,1	156
200	Напиток «Витоша» витаминизированный	0,08	0,0	1,76	7,0
25	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	1,9	0,23	12,1	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,75	0,45	16,1	79,3

Итого

125-60

Согласовано:

Зам директора ООО «МШКОП».



Марушко Е.Б.

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар



Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано
начальник лагеря



Меню на 17 июня 2022г.



Пятница

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47
150/5	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	4,4	8,72	22,89	188
200	Чай с сахаром и молоком	1,52	1,35	15,9	81,0
60	Плюшка Московская	5,0	8,0	36,0	237

Обед

60	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,66	0,12	2,28	14,56
200/15	Суп рисовый с курицей (мясо без кости)	7,21	4,13	9,95	107,2
150/30	Рагу овощное с мясом	15,66	17,0	13,4	269
200	Сок фруктовый	0,0	0,0	22,4	90,0
25	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	1,9	0,23	12,1	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,75	0,45	16,1	79,3

Итого

125-60

Согласовано:

Зам директора ООО «МШКОП».



Марушко Е.Б.

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар



Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано
начальник лагеря



Меню на 18 июня 2022г.



Суббота

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
140	Фрукты свежие (банан) порционно	2,1	0,7	29,4	134,4
100/10	Вареники «ленивые» с маслом	15,62	12,5	15,4	240
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
10	Сыр голландский (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
40	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,08	1,2	20,04	103,6

Обед

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,2
200/5	Свекольник со сметаной	1,58	5,2	8,24	85,4
60	Котлеты (биточки) рыбные	9,53	6,38	9,15	132,75
120	Рис с овощами	2,88	10,24	27,52	217,6
200	Компот из кураги	1,3	0	23,73	96,0
30/9	Пампушки с чесноком	2,6	2,3	16,1	79,3
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,75	0,45	16,1	79,3

Итого

125-60

Согласовано:

Зам директора ООО «МШКОП».



Марушко Е.Б.

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар.

