

12

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано *Решет*
начальник лагеря

Меню на 20 июня 2022г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43
150	Плов с фруктами	4,14	10,19	43,2	283,5
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
40	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,08	1,2	20,04	103,6

Обед

60	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,66	0,12	2,28	14,56
200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	10,25	9,46	7,3	166
60	Котлеты из мяса птицы	10,0	11,0	8,0	171,0
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,98	34,88	212,0
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	0,2	0,0	23,6	93
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 21 июня 2022г.

Вторник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47,0
150/5	Каша овсяная молочная (жидкая)	5,47	10,29	23,59	210,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,22	59
75	Пирожок печеный сдобный с картофелем	5,13	5,0	29,5	185,0

Обед

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,2
200	Суп картофельный с гречневой крупой	2,02	2,45	12,3	79,5
150/30	Говядина тушеная с овощами в соусе	13,2	15,6	15,6	259,2
200	Напиток «Витоша» витаминизированный	0,08	0,0	1,76	7,0
30	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

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 *Решет*
начальник лагеря

Меню на 22 июня 2022г.

Решет
УОТ4

Среда

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43
150/5	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	4,52	6,03	27,48	177,6
200	Чай с сахаром и молоком	1,52	1,35	15,9	81,0
40/10/ 10	Бутерброд с маслом и сыром (батон нарезной первого сорта для детского питания)	5,79	11,11	20,17	204,7

Обед

60	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,66	0,12	2,28	14,56
185/15	Куллама (мясо с салмой)	18,67	12,32	24,64	256
60	Котлеты мясная	11,0	8,0	10,0	160,0
75/75	Гарнир сложный (капуста тушенная/картофельное пюре)	3,0	12,5	17,3	187,5
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

Марушко Е.Б.

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова

Лебедькова.Е.М.

Повар *Сид*

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано *Лебедь*
начальник лагеря

Меню на 23 июня 2022г.

Четверг

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47,0
130/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	30,0	8,0	33,0	330
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,22	59
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
200/10	Уха с крупой	6,99	1,73	10,84	88,0
150/30	Птица тушеная с овощами в соусе	16,0	10,0	19,0	287
200	Компот из кураги	1,3	0,0	23,73	96
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 *Решет.*
начальник лагеря

Меню на 24 июня 2022г.

Пятница

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43
100/20	Оладьи с молоком сгущенным	10,65	10,8	63,5	394
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания(йогурт)	3,2	3,2	4,5	62,0

Обед

60	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,66	0,12	2,28	14,56
200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	2,78	3,99	11,06	100,0
45/30/25	Рыба. тушеная в сметанном соусе	9,13	4,98	2,41	91,5
100	Рис отварной	2,54	4,07	25,73	152
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	0,2	0,0	23,6	93
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 *Решет*
начальник лагеря

Меню на 25 июня 2022г.

Суббота

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
140	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47,0
20	Горошек зелёный консервированный	0,62	0,04	1,3	8,0
100/20 /5	Омлет с сосисками	12,66	25,82	1,88	290,8
200	Чай с сахаром и молоком	1,52	1,35	15,9	81,0
40	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	3,04	0,36	19,36	92,8

Обед

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,2
200/15	Суп лапша домашняя с курицей (мясо без кости)	8,0	5,84	12,66	136,0
60	Котлеты из мяса птицы	10,0	11,0	8,0	171,0
130	Картофель по деревенски	2,46	2,86	18,27	150,0
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.