

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО



ДИРЕКТОР

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош

Меру Бош с. Раудольная  
 Распутная

Меню летнего - оздоровительного лагеря 2024 год

ИП ДЖАНСУЗЯН Э.Б.



День	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		6	7	8	
<b>Завтрак</b>							
День 1	113/М	Каша молочная манная	200	6	7,47	25,09	168,50
	14/М	Масло сливочное	10	0,10	7,3	0,10	66,09
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
		<b>Итого:</b>		<b>440</b>	<b>8,68</b>	<b>15,02</b>	<b>50,77</b>
<b>Завтрак</b>							
День 2	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	3,69	3,9	23,29	143,80
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,9		51,60
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
		<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>9,96</b>	<b>8,16</b>	<b>48,87</b>
<b>Завтрак</b>							
День 3	14/М	Масло сливочное	10	0,10	7,3	0,10	66,09
	208/М	Макароны с сыром 150/20	150	13,3	12,96	30,20	220,0
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Сок с трубочкой	200	0,40	0,40	9,80	12,00
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
		<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>16,20</b>	<b>20,91</b>	<b>65,68</b>
<b>Завтрак</b>							
День 4	173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	200	9	11,58	42,30	187,50
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,40
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
		<b>Итого за Обед</b>		<b>445</b>	<b>13,71</b>	<b>15,15</b>	<b>68,17</b>
<b>Завтрак</b>							
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаренная из свежего огурца	40	1,24	0,08	2,60	5,6
	14/М	Масло сливочное	10	0,10	7,3	0,10	66,09
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
		<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>19,16</b>	<b>23,35</b>	<b>31,01</b>
<b>Завтрак</b>							

День 6	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	3,7	4,68	26,89	164,60
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,9		51,60
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
	<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>9,92</b>	<b>8,90</b>	<b>52,47</b>	<b>348,60</b>
<b>Завтрак</b>							
День 7	14/М	Масло сливочное	10	0,10	7,3	0,10	66,09
	208/М	Макаронны с сыром 150/20	150	13,3	12,96	30,20	220,0
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Сок с трубочкой	200	0,40	0,40	9,80	12,00
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>16,20</b>	<b>20,91</b>	<b>65,68</b>	<b>430,49</b>	
<b>Завтрак</b>							
День 8	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	5	5,27	26,01	174,04
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,9		51,60
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
	<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>11,49</b>	<b>9,49</b>	<b>51,59</b>	<b>358,04</b>
<b>Завтрак</b>							
День 9	113/М	Каша молочная манная	200	6	7,47	25,09	168,50
	14/М	Масло сливочное	10	0,10	7,3	0,10	66,09
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
<b>Итого:</b>		<b>440</b>	<b>8,68</b>	<b>15,02</b>	<b>50,77</b>	<b>366,99</b>	
<b>Завтрак</b>							
День 10	173/М	Каша молочная пшеничная	200	3,45	14,19	18,96	172,3
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,9		51,60
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
	<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>9,72</b>	<b>18,41</b>	<b>44,54</b>	<b>356,30</b>