

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 1 июня 2024г.

Ирина Иванова ЕА

Романов
УОГА

Субботу

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43
150/5	Каша рисовая молочная (жидкая с маслом)	3,68	8,72	23,72	189
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57
10	Сыр голландский (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
50	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,48	0,07	1,56	10,0
200/5	Рассольник «Ленинградский» с крупой перловой со сметаной	2,0	4,5	14,7	110,5
150/30	Жаркое по домашнему	16,02	15,66	19,44	269,0
200	Компот из свежих яблок	0,2	0,1	15,27	99,0
35	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	2,66	0,31	16,95	81,2
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,85	0,63	22,54	110,95

Итого

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л Лебедькова.Е.М.

Повар. *Юлиана*

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню на 3 июня 2024г.

Согласовано
начальник лагеря

Ирина Сергеевна Е.С.

Понедельник

Завтрак

Р.А. Назаров
У074

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	47,0
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,98	34,88	212,0
45/2	Сосиска отварная (для детского питания)	9,0	19,8	0,8	220,0
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

200/5	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
60/40	Котлета мясная с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150	Рис отварной	3,81	6,1	38,6	228
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	0,0	0,0	15,8	60,0
35	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	2,66	0,31	16,95	81,2
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Тюлькин*

Е.М. Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 4 июня 2024г.

Ирисанова Е.А.
СМ



Вторник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (банан) порционно	1,5	0,5	21,0	96,0
130/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	30,0	8,0	33,0	330
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,22	59
50	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

200	Суп картофельный с лапшой домашней	2,29	3,65	16,58	111,20
50/50	Птица тушеная в сметанном соусе	11,1	10,2	9,6	174,80
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	3,14	3,99	22,34	137,95
200	Компот из кураги	1,0	0,0	31,0	124,0
30	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	2,28	0,27	14,536	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л Лебедькова.Е.М.

Повар. *Колесни*

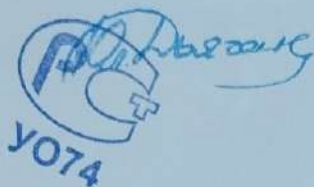
Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню на 5 июня 2024г.

Согласовано
начальник лагеря

Ирина Николаевна Ед
Ед



Среда

Завтрак

		Белки (гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43
150/5	Каша вязкая молочная пшениная	6,04	9,45	31,34	234,5
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57
10	Сыр голландский (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
50	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

60	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,66	0,12	2,28	14,56
200/10	Уха рыбацкая	6,76	3,14	9,51	94,3
150/30	Мясо «Духовое»	16,30	18,17	15,33	290,05
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	0,2	0,0	23,6	93
35	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	2,66	0,31	16,95	81,2
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,85	0,63	22,54	110,95

Итого

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Ирина Николаевна Ед*

Ирина Николаевна Ед

Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню на 6 июня 2024г.

Согласовано
начальник лагеря

Ирисанова Е.Д.
М.И.


0074

Четверг

Завтрак

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47,0
150/5 Омлет натуральный	17,32	18,72	3,09	250,35
200 Чай с сахаром и молоком	1,52	1,35	15,9	81,0
40/10 Бутерброд с маслом (батон нарезной первого сорта для детского питания)	3,16	8,45	20,17	169,7

Обед

200/5 Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	10,25	9,46	7,3	166
45/45 Рыба, тушеная в томате с овощами	9,32	4,33	2,64	87,53
150/5 Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,0	263,8
200 Напиток из плодов шиповника	0,4	0,0	31,0	122,0
30 Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	2,28	0,27	14,536	69,6
30 Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л. Лебедькова.Е.М.

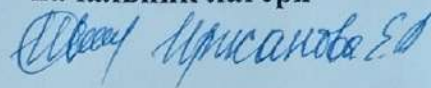
Повар. *Колбас*

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано
начальник лагеря



Меню на 7 июня 2024 г.

Пятница

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 (жидкая) из крупы пшеничной «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
50	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед


60	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,66	0,12	2,28	14,56
200	Суп картофельный с крупой рисовой	2,14	4,48	17,46	121,0
150/30	Говядина тушеная с овощами в соусе	13,2	15,6	15,6	259,2
200	Компот из свежих яблок	0,2	0,1	15,27	99,0
35	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	2,66	0,31	16,95	81,2
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,85	0,63	22,54	110,95

Итого

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. 

 Лебедькова.Е.М.

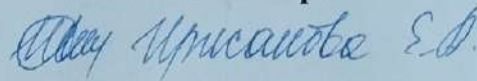
Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»


У074

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 8 июня 2024 г.



Суббота

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43
75/75	Каша гречневая с молоком	6,54	3,56	25,45	162,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57
85	Усбосмак	8,1	6,3	26,7	196

Обед


60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,48	0,07	1,56	10,0
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	7,9	4,3	31,5	199
130/30	Рагу овощное с мясом птицы	17,69	19,32	45,3	343,47
200	Сок фруктовый	0,0	0,0	22,4	90,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. 

 Лебедькова.Е.М.