

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 10 июня 2024г.

Понедельник

Завтрак

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100 Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43,0
150/10 Макароны изделия отварные с тертым сыром	8,84	10,9	34,93	278,0
200 Чай с сахаром и молоком	1,52	1,35	15,9	81,0
40 Яйцо вареное вкрутую	5,1	4,6	0,3	63
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 Рассольник «домашний»	1,85	4,49	10,93	93,0
150/30 Плов с мясом	13,0	16,0	39,0	350
200 Напиток «Витошка» витаминизированный	0,0	0,0	15,8	60,0
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».

Повар. *Голобин*

Л Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 11 июня 2024г.


У074



Вторник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (банан) порционно	1,5	0,5	21,02	96,0
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,32	8,88	24,47	194,7
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
50	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5


Обед

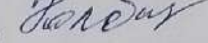
60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,48	0,07	1,56	10,0
250	Суп картофельный с горохом	4,57	4,75	15,79	146,20
45/45	Рыба, тушенная в томатном соусе	9,32	4,33	2,64	87,53
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	3,14	3,99	22,34	137,95
200	Напиток из смеси сухофруктов	0,5	0,1	31,2	121,20
20	Гренки из пшеничного хлеба	2,7	0,42	11,84	63,3
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,85	0,63	22,54	110,95

Итого

150-22

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 13 июня 2024г.

Четверг

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	47,0
130/20	Сырники творожные с молоком сгущенным	24,76	18,2	42,38	431,6
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,22	59
40/10	Бутерброд с сыром (батон нарезной первого сорта для детского питания)	5,0	3,0	14,5	107,0

Обед

200	Куламма по деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
85/5	Птица отварная с маслом	17,31	6,68	0,63	132,6
150	Картофельное пюре	3,24	5,6	22,1	156,0
200	Компот из свежих яблок	0,2	0,1	2,0	99,0
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».

Лебедькова.Е.М.

Повар.

Е.М. Лебедькова

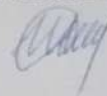
Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»


У074

Меню на 14 июня 2024г.

Согласовано
начальник лагеря



Пятница

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43
200	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	4,4	4,4	15,9	121,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57
60	Булочка домашняя	5,0	10,0	38,0	256

Обед

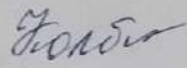
200/5	Свекольник со сметаной	1,58	5,2	8,24	85,4
45/45	Говядина тушеная в сметане	13,74	19,89	1,74	237,6
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,0	263,8
200	Сок фруктовый	0,0	0,0	22,4	92,0
30	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	2,28	0,27	14,536	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

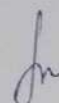
Итого

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».

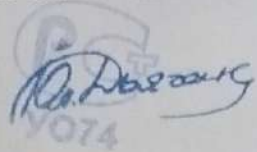
Повар.



 Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



074

Меню на 15 июня 2024г.

Согласовано
начальник лагеря



Суббота

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47,0
150/5/7	Каша ячневая молочная (жидкая) с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,22	59
10	Сыр голландский порционный	2,63	2,66	0,0	36,0
50	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

200/5	Суп из овощей со сметаной	1,48	3,44	8,77	72,2
60/40	Тефтели из мяса птицы с рисом с томатным соусом	6,27	5,39	13,5	150,3
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,98	34,88	212,0
200	Компот из кураги	1,3	0,0	23,73	96,0
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».

Повар. 



Лебедькова.Е.М.