

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 18 июня 2024г.


07.06.24

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
90,0	Сосиска отварная (для детского питания)	9,0	19,8	0,8	220,0
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

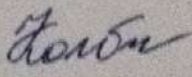
200/5	Суп крестьянский с крупой пшено и сметаной	1,66	4,0	9,78	82,79
45/45	Говядина в кисело сладком соусе	15,81	15,28	6,57	226,88
150/4	Пюре гороховое	14,73	4,83	34,63	243
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	0,0	0,0	15,8	60,0
30	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского 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».

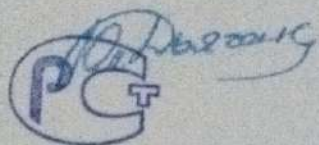
 Лебедькова.Е.М.

Повар. 

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря



УО74

Меню на 19 июня 2024 г.

Среда

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 кукурузная молочная (жидкая) с маслом	4,52	6,03	27,48	177,6
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
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)	5,43	5,7	15,03	136,0
150/30	Плов из мяса птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
200	Напиток яблочно-лимонный	0,25	0,25	25,0	104,0
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.



Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 20 июня 2024г.




У074 

Четверг

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	47,0
150	Драчена	17,13	22,74	9,12	309,0
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

200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2,0	5,0	8,0	86,0
60/40	Котлета из мяса птицы с томатным соусом	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
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

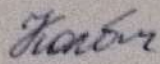
150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар.

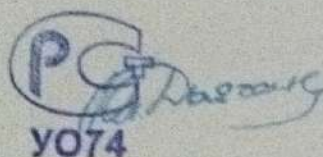


Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 21 июня 2024г.



Пятница

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43
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 Новомосковская	5,0	8,0	36,0	237

Обед

200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	2,80	4,09	11,30	122,20
45/30/25	Рыба. тушеная в сметанном соусе	9,13	4,98	2,41	91,5
180	Картофельное пюре	3,95	6,09	26,5	177,19
200	Сок фруктовый	0,0	0,0	22,4	90,0
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».

Лебедькова.Е.М.

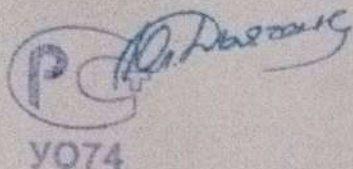

Повар.

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 22 июня 2024г.



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	Каша овсяная молочная (жидкая)	5,47	10,29	23,59	210,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40/10	Бутерброд с маслом (батон нарезной первого сорта для детского питания)	3,16	8,45	20,17	169,7

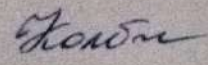
Обед


60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,48	0,07	1,56	10,0
200	Суп картофельный с крупой рисовой	2,14	4,48	17,46	121,0
150/40	Капуста тушенная с курицей	14,55	18,77	10,47	254,38
200	Напиток из смеси сухофруктов	0,5	0,1	31,2	121,20
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.