

10
Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню на 24 июня 2024г.

Согласовано
начальник лагеря

УОТ4

Понедельник

Завтрак

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47,0
150 Плов с фруктами	4,14	10,19	43,2	283,5
200 Чай с сахаром и молоком	1,52	1,35	15,9	81,0
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 Суп картофельный с гречневой крупой	2,02	2,45	12,3	79,5
150/30 Азу с картофелем	16,75	22,06	13,06	337,71
200 Напиток «Витоша» 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
35 Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,85	0,63	22,54	110,95

Итого

150-22

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

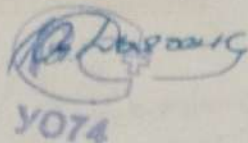
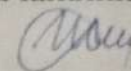
Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 25 июня 2024г.



УОТ4

Вторник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
110	Фрукты свежие (банан) порционно	1,5	0,5	21,0	96,0
130/10	Вареники «ленивые» с маслом	20,3	16,25	20,02	312
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,22	59
10	Сыр голландский (порциями)	2,63	2,66	0,0	36,0
40	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,08	1,2	20,04	103,6

Обед

200/5	Свекольник со сметаной	1,58	5,2	8,24	85,4
60/40	Тефтели из говядины и рисом с томатным соусом	8,76	12,21	8,85	180,64
180	Картофельное пюре	3,95	6,09	26,5	177,19
200	Напиток из плодов шиповника	0,4	0,0	31,0	122,0
30/9	Пампушки с чесноком	2,6	2,3	16,1	79,3
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

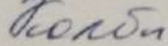
150-22

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

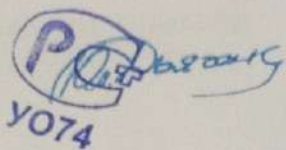
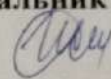
Повар. 

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 26 июня 2024 г.



4074

Среда

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
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
100	Пирожок сдобный печеный с картофелем	5,6	11,1	65,3	380,0

Обед

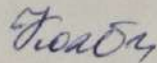
60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,48	0,07	1,56	10,0
200	Суп лапша-домашняя на курином бульоне	1,94	3,48	12,62	90,5
150/30	Птица тушеная в соусе с овощами	16,0	10,0	19,0	287,0
200	Компот из свежих яблок	0,2	0,1	2,0	99,0
35	Хлеб пшеничный первого сорта обогатенный йодированным белком для 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.



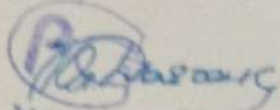
Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 27 июня 2024 г.


УОТ4

Четверг

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	47,0
150/20	Оладьи с молоком сгущенным	15,94	16,2	95,25	591
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

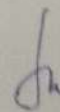
60	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,66	0,12	2,28	14,56
200/10	Уха с крупой	6,99	1,73	10,84	88,0
150/30	Плов с мясом	13,0	16,0	39,0	350
200	Напиток лиммоно-яблочный	0,2	0,0	23,6	93
25	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	1,9	0,23	12,1	58,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2,75	0,45	16,1	79,3

Итого

150-22

Согласовано:

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар. 