

Меню весенний лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
25/4/10	Бутерброд с маслом/сыром <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное бутербродное</i>	ЭЦ-140, Бел-5, Жир-8, Угл-13		3
230	Суп молочный с вермишелью. <i>молоко с мдэж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-4, Угл-17		120
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
200/6	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-58, Угл-14		377
Итого за Завтрак		ЭЦ-393, Бел-12, Жир-12, Угл-55		
Обед				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
60/30	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1		288
150	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
50	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-43, Бел-1, Жир-3, Угл-4		47
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Сок фруктовый или ягодный.	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
Итого за Обед		ЭЦ-1 048, Бел-35, Жир-49, Угл-116		
Итого за день		ЭЦ-1 441, Бел-47, Жир-61, Угл-171		

325-10

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

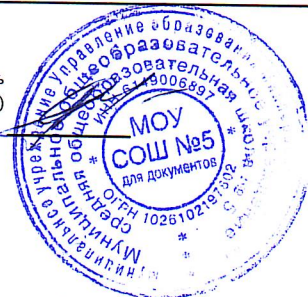
ИП Шпавалов



Меню весенний лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
150	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
50	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-19, Бел-1, Угл-3		131
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-72, Угл-18		379
100	Фрукты свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-416, Бел-20, Жир-27, Угл-59		
Обед				
200	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
<i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</i>				
70/20	Рыба, тушенная в томате с овощами	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
<i>минтай, морковь, томат , лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</i>				
150	Картофельное пюре с маслом	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
<i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>				
50	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	ЭЦ-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4		52
<i>свекла, масло растительное.</i>				
180	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
<i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>				
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
Итого за Обед		ЭЦ-725, Бел-21, Жир-22, Угл-104		
Итого за день		ЭЦ-1 140, Бел-41, Жир-48, Угл-162		
			325-10	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

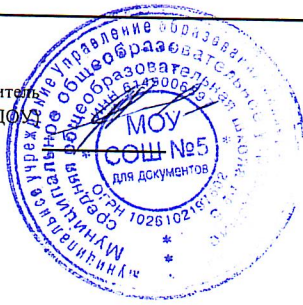
ИП Шаповалов



Меню весенний лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
170/30	Вареники ленивые отварные со сметаной. <i>творог, сметана, мука пшеничная высшего сорта, сахар, яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-325, Бел-23, Жир-16, Угл-21		218
200	Фrugурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-212, Бел-12, Жир-4, Угл-16		386
100	Фрукты свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-589, Бел-35, Жир-21, Угл-49		
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
80	Котлеты ,биточки мясные. <i>свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-296, Бел-10, Жир-23, Угл-12		268
150	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
50	Салат из соленых огурцов с луком, <i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-30, Жир-3, Угл-1		21
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
Итого за Обед		ЭЦ-871, Бел-22, Жир-36, Угл-112		
Итого за день		ЭЦ-1 459, Бел-57, Жир-56, Угл-160	325-10	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

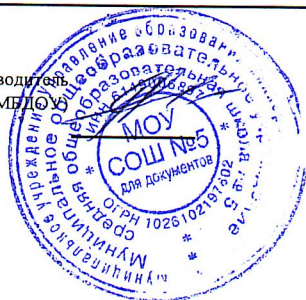
ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню весенний лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
25/4/10	Бутерброд с маслом/сыром <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное бутербродное</i>	ЭЦ-140, Бел-5, Жир-8, Угл-13		3
230	Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-269, Бел-7, Жир-11, Угл-35		181
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
200/6	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-58, Угл-14		377
Итого за Завтрак		ЭЦ-526, Бел-14, Жир-19, Угл-73		
Обед				
200	Суп картофельный с фасолью . <i>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12		102
70/20	Печень, тушенная в соусе <i>печень ., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
50	Капуста тушеная . <i>капуста белокочанная, томаты, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., морковь, мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-37, Бел-1, Жир-1, Угл-5		321
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
Итого за Обед		ЭЦ-1 114, Бел-32, Жир-58, Угл-108		
Итого за день		ЭЦ-1 639, Бел-46, Жир-77, Угл-182		325-10

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар



Меню весенний лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
180	Оладьи. <i>мука пшеничная высшего сорта, молоко с мдж 2,5%, масло растительное., яйцо куриное, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	ЭЦ-547, Бел-14, Жир-14, Угл-92		401
20	Повидло	ЭЦ-9, Угл-1		492,01
200	Кофейный напиток . <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
100	Фрукты свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-688, Бел-14, Жир-14, Угл-124		
Обед				
200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
70/20	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат , крупа рисовая, соль йодированная</i>	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
50	Салат из свеклы с огурцами солеными. <i>свекла, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, масло растительное., лук репчатый</i>	ЭЦ-43, Бел-1, Жир-3, Угл-3		55
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Итого за Обед		ЭЦ-936, Бел-14, Жир-53, Угл-95		
Итого за день		ЭЦ-1 624, Бел-29, Жир-67, Угл-219	325-10	

Руководитель
МБОУ «МБДОУ

Повар

ИП Шаповалов

