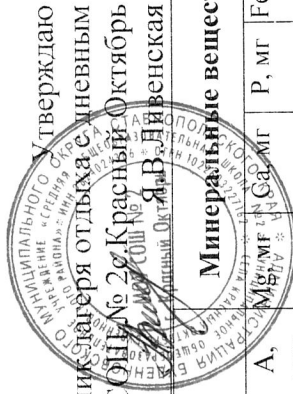


меню на 2 день

В.В. Давыдов

Начальник лагеря отдыха с дневным пребыванием детей «Колокольчик» МОУ СОШ № 29, Красный Октябрь

Утверждаю



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Р, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Запеканка из творога со сметаной	150/50	23,41	18,70	35,56	408,18	223	0,12	1,23	90	57,9	234	432	1,56	
	Чай с молоком	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,2	2,48	4,13	0,41	
	Итого за завтрак:	400	23,51	18,7	50,56	468,58		0,12	1,28	90,0	60,1	237	436	1,97	
Обед															
	Суп - лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,87	113/114	0,1	8,25	30	30	32,5	35,5	1,0	
	Птица отварная с маслом	100/5	15,7	21,57	0,41	258,57	288	0,06	0,4	50	21,6	20,0	280	2,85	
	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,41	196,6	303	0,02	-	3	7,72	10,4	66,7	0,47	
	Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2	
	Итого за обед:	910	29,63	33,52	103,64	834,79		0,43	20,9	83,0	109	122,5	498,5	8,32	
	Итого за день:	1310	53,14	52,22	154,2	1303,37		0,55	22,18	173,0	169	359	934	10,3	

В.В. Давыдов *В.В. Давыдов*