

меню на 5 день

04.06.2022

пребыванием детей «Колокольчик» МОУ

Начальник лагеря отдыха с дневным

Утверждаю



Согласно № 2с Красный Октябрь
13.10.2021 № 7
Красный Октябрь
Ивненская

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Репептуры	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Ca, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ПЯТНИЦА																			
Завтрак																			
1	Оладьи со сметаной	200/50	17,22	24,36	68,60	562,52	401	0,38	1,96	52	85,1	327	365,7	2,9					
2	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	0,034	1,0	20	17,6	122,1	85,0	0,63					
3	Яблоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2					
4	Итого за завтрак:	650	21,78	27,56	114,94	794,92		0,474	34,96	72,0	120,7	481,5	472,7	4,73					
Обед																			
1	Суп картофельный с луком	250	2,2	2,83	20,58	116,6	101	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2	1,25					
2	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томат.	100/50	13,06	20,75	17,78	310,11	278/331	0,08	4,2	5	29,86	29,35	150,2	1,35					
3	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,76	5,8	45,9	258,84	303	0,12	-	20	36,31	20,63	101,5	0,76					
4	Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6					
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8					
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,75	0,4					
7	Кисель из концентрата	200	0,3	--	24,25	98,2	948	0,06	0,11	-	15,9	141	83,4	0,64					
	Итого за обед:	955	27,57	30,13	145,11	961,9		0,48	22,06	50,0	157	266	524,6	5,8					
	Всего за день:	1605	49,35	57,69	260,05	1756,82		0,95	57,02	122,0	277,3	747,5	997,3	10,53					

М.С. Ковар Кув