

меню на 6 день

08.06.2013г.

Утверждаю
Начальник лагеря отдыха с дневным пребыванием детей «Колокольчик» МОУ СОШ № 26 Красный Октябрь



№ 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник														
Завтрак														
1	Пудинг из творога со сметаной	150/50	23,61	15,80	37,24	385,60	1	0,12	1,06	110	56,36	361	416,5	1,52
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80		0,034	1,02	-	13,2	131	45,6	0,22
3	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3	222	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак:	420	28,83	25,14	76,28	646,7	379	0,154	2,08	110	69,5	492	462	1,74
Обед														
1	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	57	0,12	35,30	30	53,4	45,5	53,4	1,30
2	Котлета из минтая с соусом красным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	234	0,11	2,40	40	48,9	19,5	127	1,02
3	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,14	2,5	7	23	15,3	174	3
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	20,8	0,4
7	Кисель из концентрата	200	0,3	--	24,25	98,2	948	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	Итого за обед:	955	28,37	26,53	106,49	778,21		0,61	51,88	77	239	171	455	10,5
	Итого за день:	1375	57,2	51,67	182,77	1424,91		0,764	53,96	187	308,7	662	916	12,2

С.С. Савельев
новар Куп