

меню на 7 день

О.В. Дадз

пребыванием детей «Колокольчик» МОУ СОШ № 2 с. Красный Октябрь

Начальник лагеря отдыха с дневным

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ВТОРНИК															
Завтрак															
1	Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	173	0,065	1,00	63	68,7	150,0	134	1,72	
2	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1	0,046	0,042	40	10,8	10,2	27,9	0,5	
3	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	0,034	1,0	20	17,6	122,1	114	0,63	
4	Банан свежий	1/200	3,0	-	38,4	165,60	338	0,1	20,0	-	80,0	24,0	56,0	1,2	
	Итого за завтрак:	645	17,73	19,85	118,35	722,97		0,245	22,04	123	177	306,3	332	4,05	
Завтрак															
1	Суп картофельный с фасолью	250	5,08	5,35	23,85	163,87	102	0,31	6,25	-	37,5	47,5	48	2,25	
2	Котлета из говядины с соусом красным	100/50	15,4	12,1	26,9	278,1	268	0,14	2,5	7	23	15,3	174	3	
3	Гарнир каша вязкая пшенная	180	5,01	6,55	30,42	200,7	303	0,02	-	03	7,72	10,44	66,7	0,47	
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	32,04	24,75	142,02	919,02		0,72	21	10,0	117,4	132,7	404,6	9,72	
	Всего:	1600	49,77	44,6	260,37	1641,99		0,97	43,04	133,0	294,5	439,1	736,7	13,8	

Итого за обед: 9,72