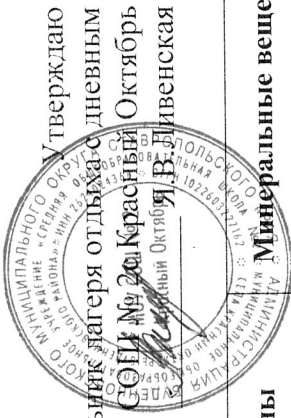


меню на 13 день

д.д. 00. 00. 00. 00.

Утверждаю
Начальник лагеря отдыха с дневным пребыванием детей «Колоколычик» МОУ СОШ № 20 Красный Октябрьский район Республики Татарстан
М.В. Дивенская



№ 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, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
1	Оладьи со сметаной	200/50	17,22	24,36	68,60	562,52	401	0,38	1,96	52	85,1	327	366	2,9					
2	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41					
3	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3		-	-	-	-	-	-	-					
	Итого за завтрак:	470	18,96	31,02	94,3	732,22		0,38	2,01	52,0	87,3	330	370	3,31					
Обед																			
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	11,5	96,77	88	0,03	17,6	-	17,4	10	38,1	0,6					
2	Птица, тушенная в соусе	100/50	21,81	24,59	5,3	329,75	290	0,06	1,8	50	23,9	47,8	207	1,7					
3	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					
4	Помидоры натуральные свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,2	72,3	0,82					
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	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2					
	Итого за обед:	955	35,16	35,92	107,83	895,27		0,44	39,43	83,0	108	142	459	6,99					
	Итого за день:	1425	54,12	66,94	202,13	1627,49		0,82	41,44	135,0	194	472	829	10,3					

М.В. Дивенская