Утверждаю
Начальник лагеря отдыха с дневным
пребыванием детей «Колокольчик» МОУ СОШ № 2 с Красный Октябрь
_____ Я.В.Ливенская

меню на 14 день 21.06.2023г.

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			B_1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	**Пудинг из творога со сметаной**	**150/50**	23,61	15,80	37,24	385,60	222	0,12	1,06	110	56,36	361	416,5	1,52
2	**Какао с молоком**	**200**	3,76	3,20	26,74	150,80	382	0,034	1,0	20	17,6	122	114	0,63
	Итого за завтрак:	**400**	**27,37**	**19**	**63,98**	**536,4**		**0,154**	**2,06**	**130**	**74,0**	**483**	**531**	**2,15**
Обед														
1	**Суп картофельный с рисом**	**250**	2	2,73	20,93	116,3	101	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2	
2	**Котлета рыбная с соусом красным основным**	**100/50**	15,25	12,3	15,6	234,22	234/824	0,12	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3
3	**Гарнир пюре картофельное**	**180**	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,14	2,5	7	23	15,3	173,7	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	20,75	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**	**27,54**	**21,9**	**119,66**	**786,03**		**0,57**	**57,8**	**62**	**160**	**152,8**	**428,6**	**9,55**
	Итого за день:	**1355**	**54,91**	**40,9**	**183,64**	**1322,43**		**0,724**	**59,86**	**192,0**	**234,0**	**635,8**	**959,6**	**11,7**

повар