

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



меню на 15 день *Л.В. Д.В. Д.В. Д.В.*

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминный состав						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200/5	5,94	6,90	43,51	260,00	174	0,065	1,00	60	25,70	134,5	134,08	0,58
2	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3	0,059	0,11	60	15,9	141	83,4	0,64
3	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
4	Яблоко свежее	150	0,6	-	14,7	61,20	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>12,41</b>	<b>15,23</b>	<b>88,16</b>	<b>539,35</b>		<b>0,184</b>	<b>33,16</b>	<b>120</b>	<b>61,8</b>	<b>310</b>	<b>243,6</b>	<b>2,83</b>
<b>Обед</b>														
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	Зразы рубленые из говядины с соусом	100/50	13,52	17,95	19,47	293,51	274/824	0,12	5,5	30	33	31,3 8	158	1,62
3	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309	0,19	-	32	18	12	87	1,57
2	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	50	0,05	5	-	10	10	31	0,35
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	23	1,52	0,30	7,68	39,31		0,033	-	-	7,15	5,34	17,04	0,33
7	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>953</b>	<b>31,36</b>	<b>29,86</b>	<b>136,04</b>	<b>938,34</b>		<b>0,87</b>	<b>24</b>	<b>62</b>	<b>138,2</b>	<b>150,4</b>	<b>409,25</b>	<b>9,44</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1558</b>	<b>43,77</b>	<b>45,09</b>	<b>224,2</b>	<b>1477,69</b>		<b>1,054</b>	<b>57,16</b>	<b>182</b>	<b>200</b>	<b>460,4</b>	<b>652,9</b>	<b>12,3</b>

*Итого за день*