

Меню лагерь с дневным пребыванием

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша вязкая молочная кукурузная	Калорийность-316, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-42	18-81
200	*Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	1-18
20	Масло сливочное	Калорийность-150, Жиры-17	11-2
100	*Булочка Домашняя	Калорийность-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56	12-55
40	*Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19	3-63
40	*Хлеб бородинский	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	4-62
215	*Яблоки	Калорийность-9, Углеводы-2	32-96
Итого за завтрак		Калорийность-1 016, Белки-22, Жиры-42, Углеводы-135	84-95
<u>Обед</u>			
100	Перец болгарский в нарезке	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4	31-73
250	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-8	26-19
100	Бефстроганов из отварной говядины	Калорийность-377, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-7	68-61
200	*Макаронные изделия отварные	Калорийность-299, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47	8-86
200	Кисель из брусники	Калорийность-68, Углеводы-17	13-47
30	*Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-72
30	*Хлеб бородинский	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	3-47
Итого за Обед		Калорийность-1 029, Белки-37, Жиры-49, Углеводы-105	155-05
Итого за		Калорийность-2 045, Белки-59, Жиры-91, Углеводы-240	240

Директор

Э.Г. Фомина

Бухгалтер

Н.В. Коносова

Ж.А. Парахнева

ч

Меню лагерь с дневным пребыванием

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша жидкая молочная рисовая	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31	17-94
200	*Кофейный напиток со сгущенным молоком	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	19-84
15	Масло сливочное	Калорийность-112, Жиры-12	8-4
30	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	18-49
40	*Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19	3-63
38	*Хлеб бородинский	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	4-39
Итого за завтрак		Калорийность-690, Белки-17, Жиры-29, Углеводы-60	72-69
<u>Обед</u>			
100	Огурец в нарезке	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3	20-5
250	*Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18	27-64
100	*Тефтели (2 вариант)	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9	79-56
200	Картофель отварной в молоке	Калорийность-248, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	26-69
200	*Компот из облепихи	Калорийность-108, Углеводы-27	6-66
30	*Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-72
30	*Хлеб бородинский	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	3-58
Итого за Обед		Калорийность-728, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-118	167-35
Итого за		Калорийность-1 418, Белки-35, Жиры-49, Углеводы-178	240-04

Директор

Э.Т. Фомина

Бухгалтер

Н.В. Коносова

Ж.А. Парахнева

ч



Меню лагерь с дневным пребыванием

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	*Запеканка творожная	Калорийность-488, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-26	49-47
20	Молоко сгущенное с сахаром	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	7-37
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-29, Углеводы-7	3-45
261	*Бананы	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	47-67
30	*Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-72
40	*Хлеб бородинский	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	4-62
Итого за завтрак		Калорийность-805, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-90	115-3
<u>Обед</u>			
100	Помидор в нарезке	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4	28-9
250	Суп картофельный с фасолью и мясом	Калорийность-223, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-24	29-28
100	Птица тушеная в сметанном соусе	Калорийность-417, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-34	38-32
200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	11-02
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-94, Углеводы-24	8-95
40	*Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19	3-63
40	*Хлеб бородинский	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	4-62
Итого за Обед		Калорийность-1 218, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-163	124-72
Итого за		Калорийность-2 023, Белки-77, Жиры-76, Углеводы-253	240-02

Директор

Э.Р. Фомина

Бухгалтер

Н.В. Коносова

Ж.А. Парахнева

ч



Меню лагерь с дневным пребыванием

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша вязкая молочная овсяная	Калорийность-297, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-33	19-68
200	*Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	1-18
20	*Масло сливочное порциями	Калорийность-150, Жиры-17	11-2
30	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	18-49
100	*Булочка Домашняя	Калорийность-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56	12-55
30	*Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-72
40	*Хлеб бородинский	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	4-62
212	Яблоки	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21	32-44
Итого за завтрак		Калорийность-1 167, Белки-27, Жиры-55, Углеводы-141	102-88
<u>Обед</u>			
100	Огурец в нарезке	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3	20-5
250	*Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-16	34-31
110	Котлета из курицы	Калорийность-312, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-16	45-99
200	Капуста тушеная	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-23	17-98
200	*Компот из свежесзаморож. клюквы	Калорийность-76, Углеводы-20	10-98
30	*Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-72
40	*Хлеб бородинский	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	4-62
Итого за Обед		Калорийность-887, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-103	137-1
Итого за		Калорийность-2 054, Белки-60, Жиры-92, Углеводы-244	239-98

Директор

Э.Г. Фомина

Бухгалтер

Н.В. Коносова

Ж.А. Парахнева

ч



Меню лагерь с дневным пребыванием

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	*Омлет с сыром	Калорийность-372, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-3	57-54
200	*Какао с молоком сгущенным	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-41
20	Масло сливочное	Калорийность-150, Жиры-17	11-2
30	*Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-72
30	*Хлеб бородинский	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	3-47
Итого за завтрак		Калорийность-762, Белки-26, Жиры-51, Углеводы-47	97-34
<u>Обед</u>			
95	Перец болгарский в нарезке	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4	32-73
250	Суп гороховый (вариант 2) с мясом	Калорийность-118, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	20-71
100	*Печень говяжья по-строгановски	Калорийность-289, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-2	52-19
200	*Картофельное пюре	Калорийность-223, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-29	24-61
200	*Компот из свежесзаморож. клубники	Калорийность-76, Углеводы-20	6-73
25	*Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-27
30	*Хлеб бородинский	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	3-47
Итого за Обед		Калорийность-823, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-90	142-71
Итого за		Калорийность-1 585, Белки-57, Жиры-86, Углеводы-137	240-05



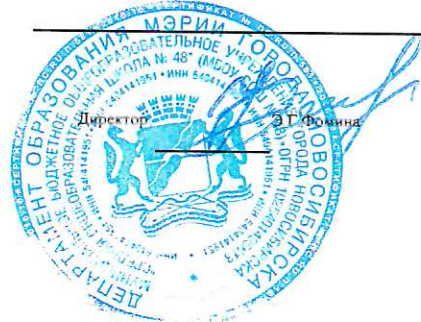
Бухгалтер

Н.В.Коносова

Ж.А.Парахнева

ч

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша вязкая молочная пшениная	Калорийность-206, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-27	14-75
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	5-6
200	*Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	1-18
177	*Яблоки	Калорийность-7, Углеводы-2	27-11
75	*Булочка Домашняя	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-42	9-43
30	*Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-72
30	*Хлеб бородинский	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	3-47
Итого за завтрак		Калорийность-701, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-99	64-26
Обед			
100	Перец болгарский в нарезке	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4	34-49
250	*Суп из овощей с мясом и сметаной	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	29-58
100	Гуляш из говядины	Калорийность-236, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-4	86-53
200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	11-02
200	*Компот из облепихи	Калорийность-108, Углеводы-27	6-67
30	*Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-72
40	*Хлеб бородинский	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	4-62
Итого за Обед		Калорийность-943, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-130	175-63
Итого за		Калорийность-1 644, Белки-52, Жиры-56, Углеводы-229	239-89



Бухгалтер

Н.В.Коносова

Ж.А.Парахневич