

**Меню
лагеря с дневным пребыванием детей
«Истоки»**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник		Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания	
Завтрак								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00	2	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/10	27,30	19,00	33,20	323,00	237	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК № 073		
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060		
ЗЕФИР	50	0,40	0,10	39,90	83,00	ТК № 074		
МАНДАРИН	100	0,73	0,36	7,40	42,70	ТК № 075		
Итого за прием пищи:	700	37,36	27,41	130,18	718,70			
Обед								
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	5,5	8,20	2,10	105,00	27	2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ,	200/20	5,6	6,50	9,90	206,20	86	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ , ЗАПЕЧЕННЫЕ СМОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,6	12,90	10,00	256,00	281	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	4,20	5,00	114,00	320	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	ТК № 076		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,50	78,00	ТК № 012		

Итого за прием пищи:	782	31,16	33,30	61,30	912,00			
Всего за день:		76,12	66,21	260,78	2088,70			176,,90

Начальник лагеря _____ / Филяева О.Н./

Повар _____ /Князева Т.А.

Меню
лагеря с дневным пребыванием детей
«Истоки»
10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Сборник		Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания	
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012	11,80
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	8,40	7,50	34,40	336,00	207	2012	23,29
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	6,20	27,00	ТК№079		14,03
КЕКС	30	1,50	1,20	6,60	63,00	ТК№061		9,8
АПЕЛЬСИНЫ	0,141	1,40	0,27	12,20	64,50			18,33
Итого за прием пищи:	700	24,15	25,02	75,52	739,50			77,25
Обед								
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,66	6,10	2,20	64,00	25	2008	3,60
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУР , СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,80	7,60	14,30	266,00	76	2012	19,90
КУРЫ ТУШЁНЫЕ В СМЕТАНЕ	100	13,10	5,80	15,05	256,00	265	2012	23,26
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,80	4,60	18,00	125,00	322	2012	19,74
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	ТКМ081		25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056		3,35
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012		4,80
Итого за прием пищи:	801	28,06	25,40	82,35	913,00			176,90

Начальник лагеря _____ / Филяева О.Н./

Повар _____ /Князева Т.А.