Итого за 2 ужин

Итого за день

Приложение 1 к приказу от 25.03.2021 №25

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: Меню Сезон. Возрастная категория: Меню Пищевые вещества (г) Выход тическая Витамин Прием пищи Наименование блюда блюда ценность С, мг Б Ж У (ккал) Чай с лимоном и сахаром 2,8 Яйцо вареное вкрутую Батон Масло сливочное несоленое 82,5 % Колбаса вареная Докторская Завтрак Хлопья кукурузные с молоком Сыр Российский порциями 0,14 Каша геркулесовая (вязкая) 1,56 Итого за Завтрак Огурцы порционно Кисель плодовоягодный Хлеб ржано-пшеничный Суп гороховый 1,4 Обед Соус сметанный 0,04 Мясо отварное говядина Макаронные изделия отварные Итого за Обед 18,5 Бананы Сок в ассортименте Полдник Степ десерт с печеньем Конфеты "Золотая лилия" 1,8 11,3 24,1 Итого за Полдник Чай с лимоном и сахаром 2,83 Батон Салат из белокочанной 0,25 капусты с кукурузой Колбаса п/к "Владимирский" Ужин Сыр Российский порциями 0.14 7,71 Картофель тушеный с говядиной Итого за Ужин Молочный коктейль 200 гр 2 ужин Слойка с брусникой

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) Рацион: Меню

Сезон: Возрастная категория: Меню

		-			Бозрастн	ая категория:	меню
		Выход	Пищ	евые вещест	ва (г)	Энерге- тическая	Витамин
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С
	Масло сливочное несоленое	10	7	7	l	66	l
	82,5 %	10	,	,		00	
	Каша молочная жидкая манная	250	6	13	27	247	0,45
Завтрак	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Йогурт двухслойный 2% 120	120	4	2	19	113	1
Итого за Завтр			30	45	90	857	5
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	350	11	14	13	221	25,87
	Бефстроганов из говядины	100	6	7	7	131	0
Обед	Помидоры порционные	80	1	-	2	11	10,16
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	10	58	379	.0,.0
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			33	32	122	928	37
	Harmanin	405			40	1 00	40.5
Полдник	Нектарин Оладьи с джемом (в ассортименте)	185 100/20	8	7	18 11	80 264	18,5 0,67
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Конфеты "Лёвушка"	40	0,7	4,2	30	154,4	
Итого за Полдн		10	11	11	74	557	22
							1
	Плов со свининой	274	13	10	27	229	
	Колбаса вареная Докторская	20	2	6		60	
Ужин	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	•		23	22	59	502	11
Итого за Ужин							
	Augusti 2 50/ 240 m	310	1	2	25	1/16	1
Итого за Ужин 2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
Итого за Ужин 2 ужин Итого за 2 ужиі	Слойка с яблоком и корицей	310 70	1 4 5	2 12 14	35 45 80	146 308 454	1

Меню

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню Сезон: Возрастная категория:

		- I			Возрасти	Энерге-	IVICITIO
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пиш	евые вещест	ва (г)	тическая	Витами
присм пищи	тайменование олюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
Jabipak	Омлет из яиц с сосисками	180	26	46	4	531	0,36
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
Ітого за Завтр	ак		45	64	83	1156	3
					•		
	Суп вермишелевый с курицей	350	4	21	23	344	0,95
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
Обед	Рис отварной	200	5	9	51	312	
Обед	Гуляш из филе курицы	100	14	11	14	213	
	Соус молочный	50	2	2	3	45	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Компот из груш	200			25	97	
Ітого за Обед			28	44	128	1076	9
					•		
	Груша	185	1	1	18	78	9,25
Полдник	Конфеты "Живинка"	40	0	0	31,8	122	
	Печенье "Домашнее"	60	6	15	23	253	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
того за Полдн	ник		8	16	91	529	13
	Биточки говяжьи	100	18	6	4	142	1,2
	(говядина/свинина)						
	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
Ужин	Салат "Здоровье"	080	1	15	5	157	5,49
7 //////	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Колбаса п/к "Владимирский"	20	3	8		83	
	порциями						
	Батон	90	2		15	71	
того за Ужин	_		33	44	66	794	15
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
∠ y∧vi⊓	Булочка сдобная с помадкой	100	6,7	8,1	56	325	
	Булочка сдосная с помадкой	100	0,7	0.1			
1того за 2 ужи		100	13	12	75	459	1

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) Рацион: Меню

Сезон: Возрастная категория:

Рацион: Меню					Возрасти	:Сезон :я категория	Меню
		I	П		•	Энерге-	MEHIO
Приом пиши	Цоимоноронио блюдо	Выход	Пиш	цевые вещест	ва (г)	тическая	Витами
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
				_			
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Каша молочная пшеная(вязкая)	250	13	20	67	502	
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
Завтрак	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Творог мягкий двухслойный 4% 130 гр	130	9	5	16	143	1
	Кофейный напиток с молоком 2,5%	200	4	4	20	121	1,47
	Батон	90	2		15	71	
1того за Завтра	ık		45	57	131	1181	4
	Борщ с капустой и картофелем	350	12	10	15	195	12,25
	Огурцы порционно	110	2	7	3	86	12,14
Обед	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
	Котлеты рубленые из птицы	100	18	23	13	334	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	10	58	379	
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
1того за Обед			48	54	134	1217	25
	Яблоки	185			2	8	18,5
	Конфета "Алёнка"	40	2,8	10	23,6	191,6	
	Штруделёк с яблоками	60	2	6,7	25	167	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
1того за Полдн	ик		6	17	68	442	23
	Салат из свежих помидор	80	1		2	11	10,16
	Рагу из овощей (бигус)	275	3	6	15	124	32,76
Ужин	Сосиски Молочные отварные	120	11	24	2	266	
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200	-	-	15	59	2,83
4==== 02 \\	Батон	90	2	44	15	71 CEC	40
Ітого за Ужин	1		25	41	49	656	46
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
,	Колечко с арахисом	70	8,1	29,6	55,9	526	
1того за 2 ужин			9	32	91	672	1
1того за день			133	200	473	4168	98

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) Рацион: Меню

Сезон:

					Возрастн	ая категория:	Меню
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищ	цевые вещест	гва (г)	Энерге- тическая	Витамин
прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
	NA	40	7	7	1	00	
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Паста творожная 3,5% 120гр	120	7	4	16	131	1
Завтрак	Запеканка творожная (творог 9%) с молоком сгущеным	250	28	36	58	670	1,18
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Батон	90	2		15	71	
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
Итого за Завтр	ак		52	58	104	1122	5
					_		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина и свинина)	350	6	3	18	131	15,51
Обед	Помидоры порционные	100	3	4	0	83	3
ООСД	Гуляш из филе курицы	100	8	6	1	157	0,72
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	
	Компот из яблок	200			28	109	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
1того за Обед			26	21	106	822	21
	Бананы	185	1	T	18	80	18,5
Полдник	Печенье "Сахарная задумка"	60	3	9	32	215	10,5
	Конфеты "Тарамиссо"	50	1	10	32	215	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
/Ітого за Полд ь	ник		6	18	100	586	23
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
Ужин	Голубцы с мясом и рисом (говядина/свинина)	275	6	16	29	304	15
3 WALL	Чай с лимоном и сахаром	200		 	15	59	2,83
	Сыр Российский порциями	200	5	6	13	72	0,14
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Батон	90	2		15	71	
1того за Ужин			17	30	61	600	26
0	Молонин ий коктойли 200 гт	200	6	1	10	124	4
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр Слойка с вишней	200 70	6 4	4 12	19 44,9	134 308	1
Итого за 2 ужин		-	10	16	64	442	1
Итого за день			112	144	435	3572	76

Меню

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) Рацион: Меню

Сезон: Возрастная категория:

	1				Бозраст	ая категория:	меню
П		Выход	Пиц	цевые веществ	за (г)	Энерге- тическая	Витамин
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (пшено и рис)	250	7	15	42	333	2,38
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
1того за Завтра	ак		29	41	121	1041	5
	Суп из овощей с курой	350	2	7	17	127	14,53
	Рис отварной,	200	5	9	51	312	
Обед	Тефтели (говядина и свинина)	100	10	7	13	160	
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Ітого за Обед			21	24	125	796	25
	Мандарины (апельсины)	185	2		15	74	80
	Конфеты "Самый умный"	40	1,6	13,2	23,6	220	80
Полдник	Мороженое "Пломбир" в вафельном стаканчике 80 гр	80	4	12,3	18,2	200	
	Пироженое "Смайлики"	60	3	7,9	25	192	
	Сок в ассортименте	200	1	, -	18	76	4
Ітого за Полдн			12	33	100	762	84
	O D	00		0		T 70	0.44
	Сыр Российский порциями Салат "Летний"	20 80	5 3	6	4	72 82	0,14 10,4
					4		10,4
V	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
Ужин	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Рыба запеченая в сметанном	100	18	6	4	142	1,2
	соусе (треска филе)						
	Батон	90	2		15	71	
Ітого за Ужин			34	33	65	696	20
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
-	Сочень	100	7	20	44	389	
Ітого за 2 ужин			8	22	79	535	1
1того за день			104	154	490	3830	135

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню Сезон: Возрастная категория: Меню

Завтрак	Наименование блюда Масло сливочное несоленое 82,5 % Сырок глазированный 18% Колбаса вареная Докторская порциями Чай с лимоном и сахаром Йогурт двухслойный 2% 120 Макаронные изделия отварные с сыром	блюда 10 40 20 200 120	Б 7 3 2	Ж 7 9 6	у 13	ценность (ккал) 66 146	C 1
Завтрак	82,5 % Сырок глазированный 18% Колбаса вареная Докторская порциями Чай с лимоном и сахаром Йогурт двухслойный 2% 120 Макаронные изделия	40 20 200	3	9	13		4
Завтрак	Колбаса вареная Докторская порциями Чай с лимоном и сахаром Йогурт двухслойный 2% 120 Макаронные изделия	20			13	146	4
Завтрак	Докторская порциями Чай с лимоном и сахаром Йогурт двухслойный 2% 120 Макаронные изделия	200	2	6			1
·	Чай с лимоном и сахаром Йогурт двухслойный 2% 120 Макаронные изделия				Ī	60	
	Йогурт двухслойный 2% 120 Макаронные изделия						
	Йогурт двухслойный 2% 120 Макаронные изделия				15	59	2,83
	Макаронные изделия	120	4	2	19	113	1
		200	7	9	28	213	0,14
	o i papi ibio o obipow						
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтрак			25	33	91	728	5
	Суп с рисом и мясом (курица)	350	18	13	28	354	10
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	10	58	379	
Обед	Куриное бедро тушеное	100	12	11	3	156	0,01
	Огурцы порционно	100	2	5	11	88	6.3
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед І			48	42	146	1200	18
ŀ	Груша	185	1	1	18	78	9,25
Полдник	Пирожное бисквитное	80	4	17	45	343	1
	Конфеты "Полосатая пчёлка"	40	0	0	29	121	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
1того за Полдни	К		6	18	110	618	13
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
ļ	Салат "витаминный"	080	1	3	4	47	0,14
Ужин	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Запеканка картофельная с	275	29	27	36	496	15
	мясом (свинина)						
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин Т			40	44	70	828	18
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
-	·						
Итого за 2 ужин	Улитка с корицей	70	5 11	15 19	41 60	318	+ -
итого за ∠ ужин Итого за день			130	156	60 477	452 3827	1 56

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню Сезон: Возрастная категория: Меню

					Бозраст	ая категория:	меню
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин
т триош тинци	талионование олюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
Завтрак	Каша молочная рисовая	250	7	11	39	284	0,83
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	_,-,
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
Итого за Завтр	ак		29	37	118	992	4
	Суп с белой фасолью с курой	350	10	1	34	207	11,87
							,
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	
Обед	Помидоры порционные	80	1	4	3	51	14,44
	Мясо отварное говядина	100	28	15	1	242	
	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			50	31	132	1011	27
	Яблоки	185			2	8	18,5
	Чай с лимоном и сахаром	200	1		18	76	4
Полдник	Конфеты "Коровка азовская"	40	1	1,6	32,8	152	-
	Оладьи с джемом (в ассортименте)	100/20	8	7	11	264	0,67
Итого за Полдн			10	9	64	500	23
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Салат с кукурузой и огурцом	80	1		2	11	8
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
Ужин	Бедро куриное тушеное	100	12	10	3	156	0,01
	картофель по деревенски	200	8	31	47	502	1,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин	<u>, </u>	0.4.5	31	52	82	924	12
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
4 05 0	Слойка с малиной	70	4	12	45	308	
Итого за 2 ужин	1	<u> </u>	5	14	80	454	1
Ітого за день			125	143	476	3881	67

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Рацион: Меню

Сезон: Возрастная категория: Меню

					Бозрастн	ая категория:	меню
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пиц	цевые вещесті	за (г)	Энерге- тическая	Витамин
Прием пищи	паименование опода	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
	Батон	90	2		15	71	
	Творог мягкий двухслойный 4% 130 гр	130	9	5	16	143	1
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
	Запеканка творожная (творог 9%) с молоком сгущеным	250	28	36	58	670	1,18
Итого за Завтра			54	59	104	1134	5
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Огурцы порционно	100	2	5	11	88	6,3
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
Обед	Суп рыбный из трески филе	350	8	5	23	161	15,4
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Котлеты на пару говядина/свинина	100	10	20	5	242	
	Рис отварной	200	5	9	51	312	0
Итого за Обед	'		29	42	136	1026	24
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Полдник	Яблоки	185			2	8	18,5
	Конфеты "Лёвушка"	40	0,7	4,2	30	154,4	
	Изделее сдобное "Бомбини"	60	4	11	38	229	
Итого за Полдн	INK		5	15	88	468	23
	Батон	90	2		15	71	
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Салат с пикинской капустой	80	3	1,8	3	42	10,16
		100	2	4	5	80	11,3
Ужин	Капуста тушеная						11,0
2 30000	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Картофель отварной	100	2	3	11	96	14
	Сосиски Молочные отварные	120	11	24	2	266	
Итого за Ужин	•		27	45	51	746	38
	M	000				12.	
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
14	Слойка с яблоком и корицей	70	4	12	44,9	308	
Итого за 2 ужин	<u> </u>		10	16	64	442	1
Итого за день			126	177	443	3816	91

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) Рацион: Меню

Возрастная категория:

					•	Энерге-	MEHIO
_		Выход	Пиш	цевые вещесті	ва (г)	тическая	Витамин
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
						(MAG))	
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Суп молочный с	250	6	6	21	161	0,83
	макаронными изделиями (вермишель)						
Завтрак	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Паста творожная 3,5% 120гр	120	7	4	16	131	1
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтра	ак		32	38	80	766	6
				•			
	Огурцы порционно	100	2	5	11	88	6,3
	Россольник Ленинградский с курой	350	2	7	24	291	20,02
Обед	Суфле печеночное	100	17	9	6	167	86,6
ООЕД	Соус молочный	50	2	2	3	45	0,15
	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
	Компот из яблок	200			28	109	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			29	33	109	964	120
	2	000		1	10	70	4
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Полдник	Бананы Конфеты "Мишка на	185 40	<u>1</u> 1	6	18 30	80 168	18,5
	ватрушках" Печенье "Приключеньки"	60	3	9	32	215	
4	·	60					
Итого за Полдн	<u>ик</u>		6	15	98	539	23
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
Ужин	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Голубцы с мясом (говядина и свинина) и рисом	275	6	16	29	304	15
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	_,00
Итого за Ужин			17	30	61	600	26
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Булочка сдобная с помадкой	100	7	8	56	325	
Итого за 2 ужин	_		8	10	91	471	1

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню

Сезон:

Рацион: Меню					Bassassii	Сезон:	
	-	Выход	Пин	евые вещесті		ая категория: Энерге-	Меню Витами
Прием пищи	Наименование блюда	быход блюда	Б	ж Ж	3a (1)	тическая	С
		олюда	ь	/K	y	тическая	U
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,8
	Яйцо вареное вкрутую	60	9	7		100	_,,,
	Батон	90	2		15	71	
	Масло сливочное несоленое	10	7	7		66	
Завтрак	Колбаса вареная Докторская	20	2	6		60	
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Каша геркулесовая (вязкая)	150	4	7	17	147	1,56
1того за Завтра	ак		34	38	96	932	5
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Суп гороховый	350	16	6	24	217	1,4
Обед	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Помидоры порционные	80	1	4	3	51	14,44
	Сосиски Молочные отварные	120	11	24	2	266	
	Макаронные изделия	200	7	7	49	288	
	отварные						
1того за Обед			39	44	124	1045	18
	Абрикос	185	2	0,2	17	81	21
	Сок в ассортименте	200	1	0,2	18	76	4
Полдник	Печенье сахарное "Рогалики	60	5	9	39	254	4
	ванильные"						
	Конфеты "Тарамиссо"	50	1	10	32	215	
1того за Полдн	ик		9	18	105	626	25
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	2,03
	Салат из краснокочаной капусты	80	1	3	4	49	0,25
Ужин	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Картофель тушеный с говядиной	200	20	16	20	310	7,71
1того за Ужин	товлідиной		31	33	54	644	11
	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
2 ужин	Колечко с арахисом	70	8,1	29,6	55,9	526	 '
1того за 2 ужин		, ,	14	34	75	660	1
1того за день			127	167	454	3907	59

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню

Сезон:

Рацион: меню					Rospactu	сезон: ая категория:	Меню
	1	Выход	Пип	цевые вещест		Энерге-	Витамин
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	тическая	С
		олнода		710	, ,		
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Каша молочная жидкая манная	250	6	13	27	247	0,45
Завтрак	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	2,00
	Йогурт двухслойный 2% 120	120	4	2	19	113	1
Итого за Завтра			30	45	90	857	5
•				•	•	•	
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	350	11	14	13	221	25,87
	Мясо отварное говядина	100	28	15	1	242	
Обед	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	10	58	379	
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
Итого за Обед			56	43	119	1076	35
						•	
	Яблоки	185			2	8	18,5
Полдник	Оладьи с джемом (в ассортименте)	100/20	8	7	11	264	0,67
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Конфеты "Коровка азовская"	40	1	1,6	32,8	152	
1того за Полдн	ИК		9	9	61	483	22
	Салат "Здоровье"	080	1	15	5	157	F 40
	·		•	_			5,49
V	Плов со свининой Колбаса вареная Докторская	274	13 2	10 6	27	229 60	
Ужин	Огурцы соленые порционно	80	1		2	11	8
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
1того за Ужин			24	37	64	659	16
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Слойка с вишней	70	4	12	44,9	308	
⁄1того за 2 ужин	<u> </u>		5	14	80	454	1
Итого за день			124	148	413	3529	80

Возрастная категория:

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Меню

Сезон:

	1	Выход	Пип	цевые вещест		Энерге-	Витамин
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	V V	тическая	С
		олюда		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, ,	171.1001.037	
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
	Омлет из яиц с сосисками	180	26	46	4	531	0,36
	чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	,
	Сыр Российский порциями	20	5	6	10	72	0,14
Итого за Завтр			45	64	83	1156	3
пого за завтр	un	-		. 07	1 00	11100	J
	Суп вермишелевый с курицей	350	4	21	23	344	0,95
	Огурцы свежие с зеленым горошком порционно	80	1		2	11	8
Обед	Рис отварной	200	5	9	51	312	
2234	Биточки говяжьи (говядина/свинина)	100	14	11	14	213	
	Соус молочный	50	2	2	3	45	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Компот из груш	200	-		25	97	
Итого за Обед	1		28	44	128	1076	9
•				•	•	•	
	Груша	185	1	1	18	78	9,25
Полдник	Конфеты "Живинка"	40	0	0	31,8	122	
ПОЛДНИК	Печенье "Марокканское с малиной"	60	2	6	40	205	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
1того за Полдн	INK		4	7	108	481	13
	Рыба по-польски (треска филе)	100	18	6	4	142	1,2
	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
Ужин	Салат с кукурузой и огурцом	80	1		2	11	8
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200		†	15	59	2,83
	Колбаса п/к "Владимирский"	20	3	8	.0	83	2,00
	порциями	_,	=				
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			33	29	63	648	17
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
	Сочень	100	7	20	44	389	
Итого за 2 ужин	1		13	24	63	523	1
Итого за день			124	168	445	3884	44

Сезон:

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Меню

Возрастна	я категория:	Менк
ı (r)	Энерге-	Витамі

Прилагания	Hamasuanasuus Energ	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамин
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	тическая	С
	Масло сливочное несоленое 82.5 %	10	7	7		66	
	Каша молочная пшеная(вязкая)	250	13	20	67	502	
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
Завтрак	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Творог мягкий двухслойный 4% 130 гр	130	9	5	16	143	1
	Кофейный напиток с молоком 2,5%	200	4	4	20	121	1,47
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтра	ак		45	57	131	1181	4
	Борщ с капустой и картофелем с курой	350	12	10	15	195	12,25
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
Обед	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
	Котлеты рубленые из птицы	100	18	23	13	334	,
	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			39	46	102	973	28
	Нектарин	185	2		18	80	18,5
Полдник	Конфеты "Полосатая пчёлка"	40	0	0	29	121	
	Крекер Кремделисс	60	7	8	40	211	
	сливочный крем	222					ļ .
	Сок в ассортименте	200	1	_	18	76	4
1того за Полдн	ник П		10	8	106	488	23
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Рагу из овощей	275	3	6	15	124	32,76
Ужин	Сосиски Молочные отварные	120	11	24	2	266	02,70
7 /////	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Ітого за Ужин			25	41	49	656	46
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Улитка с корицей	70	5	15	41	318	
Итого за 2 ужин	1		6	17	76	464	1
1того за день			126	122	407	3088	101

Возрастная категория:

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Меню

Сезон:

Помоги пини	Haurana Sana	Выход	Пиш	евые веществ	Энерге-	Витами	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	тическая	С
	M	40		-		20	ı
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Паста творожная 3,5% 120гр	120	7	4	16	131	1
Завтрак	Запеканка творожная (творог 9%) с молоком сгущеным	250	28	36	58	670	1,18
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Батон	90	2		15	71	
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
1того за Завтр	ак		52	58	104	1122	5
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина и свинина)	350	6	3	18	131	15,51
Обед	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
ОООД	Гуляш из филе курицы	100	8	6	1	157	0,72
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	
	Компот из яблок	200			28	109	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
1того за Обед			24	17	108	750	28
		105	1	1	10	00	10.5
	Бананы Конфета вафельная	185 50	3	10	18	80	18,5
Полдник	"Сливочная Му"			16	25	269	
	Пряники	60	1	2	39	177	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
1того за Полдн	ник		6	18	100	602	23
						•	
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
Ужин	Голубцы с мясом и рисом (говядина/свинина)	275	6	16	29	304	15
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Батон	90	2		15	71	
Ітого за Ужин			17	30	61	600	26
2	Молонии ий коктойти 200 гг	200	6	4	10	104	1 4
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр Слойка с малиной	200 70	6	12	19 45	134	1
4		10	4			308	
1того за 2 ужин	1		10	16	64	442	1
1того за день			110	140	437	3516	83

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Меню

Сезон:

Рацион: Меню					_	Сезон:		
	,		Возрастная категория: М					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход		цевые вещест		Энерге-	Витамин	
	<u> </u>	блюда	Б	Ж	У	тическая	С	
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66		
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (пшено и рис)	250	7	15	42	333	2,38	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14	
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83	
	Батон	90	2		15	71		
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83		
1того за Завтра	•		29	41	121	1041	5	
	Суп с домашней лапшой с курой	350	4	6	18	145	0,84	
	Рис отварной,	200	5	9	51	312		
Обед	Тефтели (говядина и свинина)	100	10	7	13	160		
	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04	
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8	
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54		
1того за Обед			24	26	129	851	10	
	0	405		1	45	74	00	
	Апельсины/мандарины Конфеты "Самый умный"	185 40	2 1,6	13,2	15 23,6	74 220	80	
Полдник	Мороженое "Пломбир" в вафельном стаканчике 80 гр	80	4	12,3	18,2	200		
	Печенье к кофе	60	4	10,2	35	252		
	Сок в ассортименте	200	1	10,=	18	76	4	
1того за Полдн	·		13	36	110	822	84	
				•			ı	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14	
	Винегрет овощной с капустой	80	1	6	4	75	10,4	
Ужин	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60		
2 30000	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5	
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83	
	Рыба тушеная в сметанном соусе (треска филе)	100	13	6	2	115	0,57	
	Батон	90	2		15	71		
Итого за Ужин			27	33	63	662	19	
2		310	4	2	25	146	1	
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр Слойка с яблоком и корицей		1	2	35	146	1	
ATOEO 22 2 VOICE		70	<u>4</u> 5	12 14	45 80	308 454	1	
<u>1того за 2 ужин</u> 1того за день	ı		98	150	503	3830	119	
пого за депъ			30	130	JU3	3030	113	

Возрастная категория:

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Меню

Сезон:

-		Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамин
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	тическая	С
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Колбаса вареная	20	2	6		60	
Завтрак	Докторская порциями						
-	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Йогурт двухслойный 2% 120	120	4	2	19	113	1
	Макаронные изделия отварные с сыром Российским	200	7	9	28	213	0,14
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтра	ак		25	33	91	728	5
	Суп с рисом и мясом (курица)	350	18	13	28	354	10
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	10	58	379	
Обед	Куриное бедро тушеное	100	12	11	3	156	0,01
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
1того за Обед			47	37	137	1123	22
	Груша	185	1	1 1	18	78	9,25
Полдник	Сушка ванильная	60	6	4	45	236	
	Конфеты "Золотая лилия"	40	1,8	11,3	24,1	200	
	Сок в ассортименте	200	1	11,0	18	76	4
1того за Полдн			10	16	105	590	13
				•	•		•
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Салат с пекинской капустой, огурцом, яйцом	080	3	1,8	3	42	10,16
Ужин	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Запеканка картофельная с	275	29	27	36	496	15
	мясом (свинина)	,	_0				
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	2,00
Итого за Ужин			42	43	69	823	28
•	M	000	•		10	1 404	
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19 50	134	1
	Булочка сдобная с помадкой	100	6,7	8,1	56	325	ļ
Итого за 2 ужин			13	12	75	459	1 1

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Меню

Сезон:

Рацион: меню					Pospostu	Ceson:	Меню
		Выход					
Прием пищи	Наименование блюда	блюда <u> </u>	Б	ж Ж	ва (i) У	Энерге-	Витами С
	+	олюда	ь	Ж	У	тическая	C
	Масло сливочное несоленое	10	7	7		66	
	82,5 %	10				00	
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
Завтрак	Каша молочная рисовая	250	7	11	39	284	0,83
•	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
Ітого за Завтра	ак		29	37	118	992	4
	Суп с белой фасолью с курой	350	10	1	34	207	11,87
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	
Обед	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Мясо отварное говядина	100	28	15	1	242	
	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
	Компот из груш	200			25	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Ітого за Обед			49	27	124	936	20
				•	•	•	
	Яблоки	185			2	8	18,5
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
полдпик	Оладьи с джемом (в ассортименте)	100/20	8	7	11	264	0,67
	Конфета "Алёнка"	40	2,8	10	23,6	191,6	
Ітого за Полдн	ик		11	17	52	523	22
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Салат "витаминный"	080	1	3	4	47	0,14
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	0,11
Ужин	Бедро куриное тушеное	100	12	10	3	156	0,01
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Картофель по деревенски	200	8	31	47	502	1,14
	Чай с лимоном и сахаром	200		-	15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	2,03
того за Ужин		00	31	58	88	1004	5
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Колечко с арахисом	70	8,1	29,6	55,9	526	
1того за 2 ужин	ı		9	32	91	672	1
Ітого за день			129	171	473	4127	52

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Меню

Сезон:

Рацион: меню					B	Сезон:	Меню
Прием пищи	Наименование блюда	Выход		евые вещест	, ''	Энерге-	Витами
		блюда	Б	Ж	У	тическая	С
	Батон	90	2		15	71	
	Творог мягкий двухслойный	130	9	5	16	143	1
	4% 130 rp	100	Ü	Ŭ		1.0	
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Масло сливочное несоленое		7	7		66	_,
Завтрак	82,5 %	10					
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
		250	28	36	58	670	1,18
	Запеканка творожная (творог						, -
	9%) с молоком сгущеным						
Ітого за Завтра	ак		54	59	104	1134	5
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
Обед	Суп рыбный из трески филе	350	8	5	23	161	15,4
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Котлеты на пару	100	10	20	5	242	
	говядина/свинина						
	Рис отварной	200	5	9	51	312	0
того за Обед			28	37	127	949	25
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Полдник	Бананы	185	1	_	18	80	18,5
полдпик	Конфеты "Мишка на	40	1	6	30	168	
	ватрушках"	60	3	7.0	25	100	0.67
	Пироженое "Смайлики"	60		7,9	25	192	0,67
того за Полдн	ик I I		6	14	91	516	23
	Батон	90	2		15	71	
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Капуста тушеная	100	2	4	5	80	11,3
Ужин	Колбаса п/к "Владимирский"	20	3	8		83	
	порциями						
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Картофель отварной	100	2	3	11	96	14
	Сосиски Молочные отварные	120	11	24	2	266	
того за Ужин			26	45	50	738	38
того за Ужип	1		20	40	30	130	30
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
_ <i>y</i>	Слойка с брусникой	70	4	12	45	308	- '
того за 2 ужин	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		10	16	64	442	1
того за день			124	171	436	3779	93

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Меню

Сезон:

гацион. Менк					Возрастн	ая категория:	Меню
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пиш	цевые вещест	за (г)	Энерге-	Витамин
прием пищи	Паименование олюда	блюда	Б	Ж	У	тическая	С
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
_	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	6	6	21	161	0,83
Завтрак	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтр	ак		25	34	64	635	5
	Салат из свежих овощей	80	6	4	7	75	10,16
05	Россольник Ленинградский с курой	350	2	7	24	291	20,02
Обед	Картофель тушеный с говядиной	200	20	16	20	310	7,71
	Компот из яблок	200			28	109	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
1того за Обед			30	28	89	839	40
	Cay a casanawaya	200			40	70	4
	Сок в ассортименте	200	1	0.0	18	76	4
Полдник	Абрикос	185	2	0,2	17	81	21
	Печенье домашнее Зефир	60 50	4	10	35 40	252 163	
1того за Полдн	' '	50	7	10	110	572	25
пого за полдн	10K			10	110	572	25
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
Ужин	Ветчина из индейки	20	3	5	0	53	0
7,000	Голубцы с мясом (говядина и свинина) и рисом	275	6	16	29	304	15
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Ітого за Ужин			17	27	61	570	26
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
- y//////	Сочень	100	7	20	44	389	'
лтого за 2 ужи і			8	22	79	535	1
Итого за день			87	122	403	3151	96

<u>Автономное учреждение "Детские оздоровителдьные лагеря"</u>
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 21)

Рацион: Меню

Сезон:

Рацион: меню	•				Возрастн	сезон: ая категория:	Меню
		Выход	Возрастная категория: М Пищевые вещества (г) Энерге- Вит				
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	тическая	С
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,8
	Яйцо вареное вкрутую	60	9	7		100	
	Батон	90	2		15	71	
	Масло сливочное несоленое	10	7	7		66	
Завтрак	Колбаса вареная Докторская	20	2	6		60	
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Каша геркулесовая (вязкая)	150	4	7	17	147	1,56
Ітого за Завтра	ak		34	38	96	932	5
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Суп с домашней лапшой с курой	350	4	6	18	145	0,84
Обед	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Сосиски Молочные отварные	120	11	24	2	266	
	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
Ітого за Обед	партофольное пюро	200	23	40	91	818	17
пого за обед			23	40	91	010	- ''
	Яблоки	185			2	8	18,5
	Вода питьевая 0,33мл	330				Ü	10,0
Полдник	Конфета вафельная "Сливочная Mv"	50	3	16	25	269	
	Мармелад детский сувенир	70	4	0	52	227	•
	Шоколад молочный "Альпен Гольд"	90	4,8	24,8	54,9	463,5	
того за Полдн	ик		12	41	134	967	19
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Огурцы соленые порционно	80	1		2	11	8
Ужин	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
~FIII	Соус молочный	50	2	2	3	45	0,15
	Суфле печеночное	100	17	9	6	167	86,6
	_ / '	20	5		U		
	Сыр Российский порциями			6	40	72	0,14
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	7,71
того за Ужин			37	32	90	796	105
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр Улитка с корицей	70 70	6 5	4 15	19 41	134 318	1
_ ,							
Ітого за 2 ужин	1		11	19	60	452	1
Ітого за день			117	170	471	3965	146