

		<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38	
ттк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17	
276/94	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12	
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	
		<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26</b>	<b>27,60</b>	<b>115,14</b>	<b>796,07</b>
		<b>Итого</b>		<b>46,68</b>	<b>47,82</b>	<b>217,18</b>	<b>1444,87</b>
		<b>Неделя 1 день 4</b>					
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		<u>Завтрак</u>					
257/94	Каша пшенная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	
297/1994	Запеканка из творога с молоком сгущ.	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80	
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,03</b>	<b>18,82</b>	<b>81,28</b>	<b>606</b>
		<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00	
ттк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70	
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21	
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	
		<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,80</b>	<b>20,42</b>	<b>109,80</b>	<b>880,91</b>
		<b>Итого</b>		<b>44,83</b>	<b>39,24</b>	<b>191,08</b>	<b>1486,67</b>
		<b>Неделя 1 день 5</b>					
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		<u>Завтрак</u>					
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76	
ттк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00	
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10	
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	
		<b>Итого за 'Завтрак !'</b>		<b>21,71</b>	<b>21,91</b>	<b>76,00</b>	<b>624,50</b>
		<u>Обед</u>					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27	
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	250/50	14,70	17,89	46,99	390,01	
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
-	Пирог "Тигренок"	50	3,37	3,52	15,22	87,00	
		<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>29,46</b>	<b>31,61</b>	<b>128,14</b>	<b>865,18</b>
		<b>Итого</b>		<b>51,17</b>	<b>53,52</b>	<b>204</b>	<b>1489,68</b>
		<b>Итого за 5 дней</b>		<b>250,15</b>	<b>246,73</b>	<b>1042,63</b>	<b>7495,10</b>
		<b>Итого за один день</b>		<b>25,02</b>	<b>24,67</b>	<b>104,26</b>	<b>749,51</b>

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"  
М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

Примерное меню весеннего лагеря для детей 7 - 18 лет в 2025 г

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>								
<u>Завтрак</u>								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02		
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22		
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63		
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,16</b>	<b>20,40</b>	<b>81,94</b>	<b>576,56</b>		
<u>Обед</u>								
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06		
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17		
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73		
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19		
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
-	Манник	100	4,50	4,70	20,30	116,00		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32</b>	<b>30</b>	<b>139</b>	<b>934</b>		
<b>Итого</b>			<b>50,82</b>	<b>50,37</b>	<b>220,82</b>	<b>1510,68</b>		
<b>Неделя 1 день 2</b>								
<u>Завтрак</u>								
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36		
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00		
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>25,27</b>	<b>22,32</b>	<b>90,58</b>	<b>662,15</b>		
<u>Обед</u>								
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08		
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96		
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	14,53	16,35	16,18	297,00		
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09		
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60		
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63		
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,38</b>	<b>33,46</b>	<b>118,83</b>	<b>901,05</b>		
<b>Итого</b>			<b>56,65</b>	<b>55,78</b>	<b>209,41</b>	<b>1563,20</b>		
<b>Неделя 1 день 3</b>								
<u>Завтрак</u>								
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70		
492/2004	Плов из филе кури с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62		
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00		
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63		
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17		
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,72</b>	<b>20,22</b>	<b>102,04</b>	<b>648,80</b>		