

"УТВЕРЖДАЮ":



ИИИ Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: _____

ДЕНЬ 1

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
30	Сыр (порциями)	Калорийность-103, Белки-8, Жиры-8	15
70	Овощи натуральные свежие (помидоры)	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-3	71
150/10	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
	крупа гречневая, масло сливочное., соль поваренная йодированная		
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	1,01
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
20	Печенье	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	521

Итого за Завтрак Калорийность-670, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-97

Итого стоимость комплексного завтрака:

122,42

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь обед)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
220	Суп картофельный с крупой (крупяной)	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	101
	картофель, морковь., лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное., соль поваренная йодированная, петрушка (зелень), лист лавровый		
70	Салат из белокачанной капусты.	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	45
	капуста нового урожая, лук зеленый, морковь., сахар-песок, масло растительное., соль поваренная йодированная, лимонная кислота		
150/10	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
	крупа пшеничная "артек", масло сливочное., соль поваренная йодированная		
55/35	Мясо, жаренное крупным куском (курица)	Калорийность-151, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-4	247,01
	филе грудки, молоко., масло растительное., масло сливочное., мука пшеничная в/с, сахар-песок		
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21	1,01
28	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1,02
200	Компот из свежих плодов	Калорийность-115, Углеводы-28	342

яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота

Итого за Обед Калорийность-853, Белки-35, Жиры-22, Углеводы-129

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар _____

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: _____

ДЕНЬ 2

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
40	Яйца вареные яйца куриные, соль поваренная йодированная	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209
119/6	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203,01
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-13	1,01
200	Кофейный напиток с молоком 1 молоко., сахар-песок, кофейный напиток	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-28	379
50/20	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным творог 9% жирности, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло сливочное., сухари панировочные, сметана., ванилин	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-24	222
Итого за Завтрак		Калорийность-660, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-95	

Итого стоимость комплексного завтрака:

122,42

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь обед)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
220	Рассольник ленинградский (кр. перловая) картофель, огурцы консервированные, морковь., крупа перловая, лук репчатый, масло растительное., сметана., соль поваренная йодированная, лист	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-19	96
60	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, масло растительное., соль поваренная йодированная	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-1	20
150/10	Каша рассыпчатая рисовая с маслом крупа рисовая, масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
50/55	Фрикадельки в соусе (говядина) говядина 1 кат., сметана., мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный., масло растительное., лук репчатый	Калорийность-285, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-12	280
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	1,01
28	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1,02
200/7	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны, чай черный	Калорийность-62, Углеводы-15	377
Итого за Обед		Калорийность-916, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-117	

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар _____

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: _____

ДЕНЬ 3

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
70	Овощи натуральные свежие (огурцы)	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	71,01
145/5	Картофель отварной (3 вариант) картофель, масло сливочное.	Калорийность-156, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	310,01
80	Оладьи из печени* печень говяжья, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное.	Калорийность-219, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-10	282,02
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1,01
200	Чай с сахаром. сахар-песок, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	376

Итого за Завтрак Калорийность-511, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-65

Итого стоимость комплексного завтрака:

122,42

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь обед)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
220	Щи из свежей капусты с картофелем капуста нового урожая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста, соль поваренная йодированная,	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	88
150/10	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль поваренная йодированная	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
80	Котлеты из филе индейки филе индейки, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль поваренная йодированная	Калорийность-251, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	54,07
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	1,01
28	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1,02
200	Компот из свежих плодов яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	342

Итого за Обед Калорийность-900, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-122

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ":

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО":

Дата: _____

ДЕНЬ 4

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
200/10	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом молоко, хлопья овсяные, масло сливочное, сахар-песок	Калорийность-331, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-42	173
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1,01
200	Чай с сахаром. сахар-песок, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	376
145	Банан	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-31	500,02
Итого за Завтрак		Калорийность-584, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-99	122,42
Итого стоимость комплексного завтрака:			122,42

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь обед)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
220	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло растительное, лист лавровый, соль поваренная йодированная	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	103
150/10	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная "артек", масло сливочное, соль поваренная йодированная	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
70/15/1	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай). минтай (филе мороженное), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль, лимонная кислота	Калорийность-190, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-5	54,14
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1,01
28	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1,02
200	Компот из смеси сухофруктов сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота	Калорийность-116, Углеводы-28	349
20	Печенье	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	521
Итого за Обед		Калорийность-907, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-138	153,00
Итого стоимость комплексного обеда:			153,00

Повар _____

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО":

Дата: _____

ДЕНЬ 5

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
80	Салат из свежих помидоров помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное., соль поваренная йодированная	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23
119/6	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203,01
73/7	Котлеты, биточки, шницели (курица), филе грудки, хлеб пшеничный., сухари панировочные, масло сливочное., масло растительное.	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-12	268,01
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1,01
200	Компот из свежих плодов яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	342

Итого за Завтрак Калорийность-646, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-88

Итого стоимость комплексного завтрака:

122,42

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь обед)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
220	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, лук репчатый, морковь., масло растительное., соль поваренная йодированная, лист лавровый, петрушка (зелень)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-26	102
70	Овощи натуральные свежие (огурцы)	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	71,01
150	Рагу из овощей. картофель, капуста белокочанная, морковь., лук репчатый, масло сливочное., масло растительное., томат-паста, лист лавровый	Калорийность-175, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-13	143,01
50/50	Мясо тушеное (курица) филе грудки, томат-паста, масло растительное., морковь., лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль поваренная йодированная	Калорийность-145, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-4	256,01
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21	1,01
28	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1,02
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389

Итого за Обед Калорийность-793, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-103

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар _____

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: _____

ДЕНЬ 6

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
30	Сыр (порциями)	Калорийность-103, Белки-8, Жиры-8	15
70	Овощи натуральные свежие (помидоры)	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-3	71
150/10	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
	крупа гречневая, масло сливочное., соль поваренная йодированная		
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	1,01
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
20	Печенье	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	521
Итого за Завтрак		Калорийность-670, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-97	

Итого стоимость комплексного завтрака:

122,42

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь обед)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
220	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	103
	картофель, макаронные изделия высшего сорта, морковь., лук репчатый, масло растительное., лист лавровый, соль поваренная йодированная		
70	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	1,01
130/70	Плов из птицы или кролика	Калорийность-362, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-38	291,02
	куриная грудка, крупа рисовая, морковь., масло растительное., лук репчатый, томат-паста, соль поваренная йодированная		
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	1,01
28	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1,02
200	Чай с сахаром.	Калорийность-60, Углеводы-15	376
	сахар-песок, чай черный		

Итого за Обед Калорийность-805, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-117

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ":

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО":

Дата: _____

ДЕНЬ 7

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
40	Яйца вареные яйца куриные, соль поваренная йодированная	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209
119/6	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203,01
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	1,01
200	Какао с молоком молоко., сахар-песок, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	382
60/10	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной творог 9% жирности, сметана., изюм, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, масло сливочное., яйца куриные, ванилин	Калорийность-214, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-19	222,04
Итого за Завтрак		Калорийность-689, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-90	

Итого стоимость комплексного завтрака:

122,42

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь обед)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
220	Щи из свежей капусты с картофелем капуста нового урожая, картофель, морковь., лук репчатый, масло растительное., сметана., томат-паста, соль поваренная йодированная,	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	88
150/10	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная "артек", масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
90	Котлеты из филе индейки филе индейки, молоко., хлеб пшеничный., сухари панировочные, масло растительное., соль поваренная йодированная	Калорийность-282, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-14	54,07
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1,01
26	Хлеб ржаной	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	1,02
200/7	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны, чай черный	Калорийность-62, Углеводы-15	377
Итого за Обед		Калорийность-829, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-105	

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар _____

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: _____

ДЕНЬ 8

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-2	71,01
150/10	Каша рассыпчатая рисовая с маслом крупа рисовая, масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
80	Котлета рыбная(филе минтая). минтай (филе мороженное), хлеб пшеничный., яйца куриные, масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-110, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-8	54,04
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1,01
200	Компот из смеси сухофруктов сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота	Калорийность-116, Углеводы-28	349

Итого за Завтрак Калорийность-567, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-95

Итого стоимость комплексного завтрака:

122,42

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь обед)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
220	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, лук репчатый, морковь., масло растительное., соль поваренная йодированная, лист лавровый, петрушка (зелень)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-26	102
152/8	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко., масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-201, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-23	128
50/30	Мясо, жаренное крупным куском (курица) филе грудки, молоко., масло растительное., масло сливочное., мука пшеничная в/с, сахар-песок	Калорийность-134, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-3	247,01
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1,01
20	Хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1,02
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
20	Печенье	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	521

Итого за Обед Калорийность-817, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-112

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ":

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО":

Дата: _____

ДЕНЬ 9

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
200/10	Каша жидкая из манной крупы с маслом молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар-песок, соль поваренная йодированная	Калорийность-258, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	181
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	1,01
200	Чай с сахаром. сахар-песок, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	376
145	Банан	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-31	500,02
Итого за Завтрак		Калорийность-542, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-96	

Итого стоимость комплексного завтрака:

122,42

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь обед)

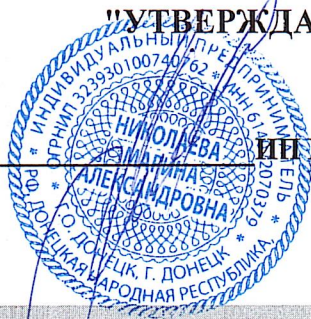
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
220	Рассольник ленинградский (кр. перловая) картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль поваренная йодированная, лист	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-19	96
150/10	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль поваренная йодированная	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
73/7	Котлеты, биточки (особые) с маслом говядина 1 кат., филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное	Калорийность-244, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-11	269,01
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1,01
22	Хлеб ржаной	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	1,02
200	Компот из смеси сухофруктов сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота	Калорийность-116, Углеводы-28	349
Итого за Обед		Калорийность-906, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-125	

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар _____

"УТВЕРЖДАЮ":



ИИ Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: _____

ДЕНЬ 10

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
70	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	1,01
145/5	Картофель отварной (3 вариант)	Калорийность-156, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	310
картофель, масло сливочное.			
73/7	Котлеты, биточки, шницели (курица),	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-12	268,01
филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1,01
222	Чай с лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15	377
сахар-песок, лимоны, чай черный			

Итого за Завтрак Калорийность-561, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-68

Итого стоимость комплексного завтрака:

122,42

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь обед)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
220	Борщ зеленый	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	85
картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль			
60	Овощи натуральные свежие (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	71
143/7	Макаронные изделия отварные с маслом*	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	203,02
макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль поваренная йодированная			
75/75	Птица или кролик, тушенные в соусе	Калорийность-276, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-5	290,01
куриные порционные части, сметана, мука пшеничная в/с, масло растительное.			
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	1,01
28	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1,02
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-21	389

Итого за Обед Калорийность-865, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-108

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар _____