

Начальник лагеря

Т.В.Каташникова

Десятидневное меню ДОЛ «СМЕШАРИКИ»

№ технол карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергет ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
Завтрак						
211	Плов с отварным мясом птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай	200	0,12		12,04	48,63
	Овощи свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
2 день						
Завтрак						
241	Картофельное пюре	110	6,55	24,21	38,52	106,97
280	Гуляш	110	2,13	40,4	15,53	256,58
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
274	Кисель	200	1,36		29,02	116,19
	Овощи свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
3 день						
Завтрак						
206	Жаркое по- домашнему	300	27,63	30,83	29,65	506,4
300	Кофей. напиток	200	0,12		12,04	48,63
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
4 день						
Завтрак						
219	Гр. гречка	200	8,73	5,43	45	263,81
204	Фрикаделька	100	12,63	13,54	9,16	208,6
282	Компот	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Овощ свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
5 день						
Завтрак						

227	Мак. изделия	150	0,9	0,25	0,57	294
189	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	сок	200	2	0,2	5,8	36
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
6 день						
Завтрак						
67	Борщ с тушенкой и сметаной	250	6,44	7,47	14,43	142,31
300	Чай	200	0,12		12,04	48,63
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
7 день						
Завтрак						
123	Макаронник	200	28,75	23,19	71,76	617,38
274	Кисель	200	1,36		29,02	116,19
366	Сыр	20	4,64	5,9		72,8
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
8 день						
Завтрак						
179	Голубцы с мясом и рисом	230	21,19	57,19	18,99	675,94
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
282	Компот	200	0,56		27,89	113,79
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
9 день						
Завтрак						
130	Горошница	200	115	7	254	154,8
161	Рыбная котлета	100	9,9	6,7	6,4	130,9
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Кофей. напиток	200	0,12		12,04	48,63
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
10 день						
Завтрак						
214	Рагу из курицы	250	15,38	19,59	18,2	308,58
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Сок	200	2	0,2	5,8	36
	Овощ свежий	100	0,4	0,4	9,8	47