

1 день

Меню на 24 марта 2025 г.

7-10 лет

Лагерь

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Э. Ц.	белки	жиры	углеводы
Завтрак							
420/10	КМП Йогурт 1/100 гр	100	39	71	2,5	2,9	9
209/17	Яйцо вареное	40	10,5	63	5,08	4,6	0,28
272	Каша манная с маслом	155	21,66	192,5	2,67	6,98	14,4
582/13	Чай с сахаром	200	1,97	60	2,9	2,5	24,8
ТТК	Батон пшеничный	40	4,05	47	1,58	0,2	9,66
	Итого:		77,18	433,5	14,73	17,18	58,14
Обед							
165/13	Суп картофельный с бобовыми и курицей	205	13,9	108	4,39	4,21	13,1
293	Курица запеченная	90	51,14	286,2	11,3	15,6	1,08
469	Макароны отварные	150	9,86	168	5,52	4,52	26,45
342	Компот из свежих яблок	200	12,03	114	0,16	0,16	15
ТТК	Хлеб ржаной	60	4,05	104	4	0,72	10
	Итого:		90,98	780,2	25,37	25,21	65,63
	Всего:		168,16	1214	40,1	42,39	123,77

директор:

зав производством:

2 день

Меню на 25 марта 2025 г.

7-10 лет

Лагерь

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Э. Ц.	белки	жиры	углеводы
Завтрак							
96/13	Масло сливочное	10	12,45	75	0,1	8,3	0,1
320	Запеканка из творога с сгущенным молоком	150/10	56,83	436,5	17,2	19,13	43,7
376	Чай с сахаром и лимоном	200	3,85	60	0,07	0,02	15
ТТК	Батон пшеничный	40	4,05	47	1,58	0,2	9,66
	Итого		77,18	618,5	19	27,65	68,46
Обед							
338/10	Фрукт свежий	100	30	44	0,4	0,4	15,43
135/13	Борщ из свежей капусты с картоф, мясом	5/200	17,98	140	9,8	10,1	37
1046	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	29,3	395	11,5	14,5	3,1
389/17	Сок фруктовый	200	11	141	0,05	0	28,5
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,7	104	4	0,72	10
	Итого		90,98	824	25,75	25,72	94,03
	Всего:		168,16	1443	44,7	53,37	162,49

директор:

зав производством:

3 день

Меню на 26 марта 2025 г.

7-10 лет

ЛДП

Лагерь

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Э. Ц.	белки	жиры	углеводы
Завтрак							
ТТК	Кондитерское изделие в инд упаковке	1шт	25	42,3	1,6	2,4	51,65
97/13	Сыр	10	9,24	111	7,1	9,1	0
273	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	36,92	76,5	4,7	6,3	35
582/13	Чай с сахаром	200	1,97	132	2,9	2,5	24,8
ТТК	Батон пшеничный	40	4,05	47	1,58	0,2	9,66
	Итого:		77,18	408,8	17,9	20,5	121,11
Обед							
166/13	Суп картофельный с вермишелью и курицей	5/200	14	241	6,5	4,53	22,6
386	Котлета из говядины	90	43,49	80,36	7	14	11,82
471	Картофельное пюре	150	23,91	174	3,5	5,6	18,2
349	Компот из сухофруктов	200	5,53	113	0,7	0,09	32
ТТК	Хлеб ржаной	60	4,05	104	4	0,72	10
	Итого:		90,98	712,36	21,7	24,94	94,62
	Всего:		168,16	1121	39,6	45,44	215,73

директор:

зав производством:

4 день	Меню на 27 марта 2025 г.	7-10 лет	ЛДП	Лагерь			
№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Э. Ц.	белки	жиры	углеводы
<i>Завтрак</i>							
96/13	Масло сливочное	10	12,45	75	0,1	8,3	0,1
338/10	Фрукт свежий	100	35,17	44	0,4	0,4	15,43
272	Каша манная с маслом	155	21,66	192,5	2,67	6,98	14,4
376	Чай с сахаром и лимоном	200	3,85	60	0,07	0,02	15
ТТК	Батон пшеничный	40	4,05	47	1,58	0,2	9,66
	<i>Итого:</i>		77,18	418,5	4,82	15,9	54,59
<i>Обед</i>							
144/13	Щи из свежей капусты с картоф на курин бул	200	8,5	276	9,4	16,41	30
667	Шницель рубленый из кур	90	57,57	133	8	6	22,7
469	Макароны отварные	150	9,86	168	5,52	4,52	26,45
389/17	Сок фруктовый	200	11	141	0,05	0	28,5
ТТК	Хлеб ржаной	60	4,05	104	4	0,72	10
	<i>Итого:</i>		90,98	822	27	27,65	117,65
	<i>Всего:</i>		168,16	1241	31,8	43,55	172,24

Директор:
Зав производством:

5 день	Меню на 28 марта 2025 г.	7-10 лет	ЛДП	Лагерь			
№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Э. Ц.	белки	жиры	углеводы
<i>Завтрак</i>							
96/13	Масло сливочное	10	12,45	75	0,1	8,3	0,1
209/17	Яйцо вареное	40	10,5	63	5,08	4,6	0,28
272	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	48,21	134,2	4,95	6,98	20
582/13	Чай с сахаром	200	1,97	132	2,9	2,5	24,8
ТТК	Батон пшеничный	40	4,05	47	1,58	0,2	9,66
	<i>Итого:</i>		77,18	451,2	14,6	22,58	54,84
<i>Обед</i>							
70	Овощи натуральные свежие	60	17	40,14	0	0	4,37
153/13	Рассольник Ленинградский на курин бульоне	200	11,23	283	5,2	5,8	2
601	Плов с курицей	50/150	53,17	322	16,3	10	46
349	Компот из сухофруктов	200	5,53	113	0,7	0,09	32
ТТК	Хлеб ржаной	60	4,05	104	4	0,72	10
	<i>Итого:</i>		90,98	862,1	26,2	16,61	94,37
	<i>Всего:</i>		168,16	1313	40,8	39,19	149,21

Директор:
Зав производством: