

"СОГЛАСОВАНО"

МБОУДО ЕЦВР

директор

Е.П. Данилюк

2022 года

"СОГЛАСОВАНО"

Председатель совета
Егорлыкского района "Искра"

Павлова Л.В.

2022 года

примерное меню для детей оздоровительного учреждения

в период весенних каникул 2022года

сборник	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	
к рецепту	1	2				3	4	
1 день 21 марта								
завтрак								
1	№ 73	Икра кабачкова	50	1	0,2	3,2	26	6,13
2	№ 252	Колбаса молочная жареная	100	7,06	15,12	2,64	184,00	48,9
3	№309	Макаронные изд отв с масл	150	5,10	7,50	0,90	201,90	6,24
4	ут сов	Батон особый	45	3,42	0,41	22,4	102,00	1,04
5	№376	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0,00	0,27	41,60	2,5
				16,11	23,03	26,21	555,5	64,81
обед								
1	№52	Салат из отварной свеклы	100	1,31	5,16	0,28	42	6,35
2	№102	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	13,75	118,26	6,71
3	№267	Котлета рубленая	100	12,16	10,88	9,84	170	79,88
4	№302	Каша гречневая с маслом	150	11,57	5,47	1,60	168,00	15,37
5	ут сов	Хлеб пшеничный	60	3,42	0,41	22,40	94	1,39
6	№389	Сок натуральный витаминизиров	200	1	0,2	0,4	86,6	10,42
7		Пирожок сдобный с повидлом	75	6,8	10	58,5	176	9,58
				43,76	35,37	106,77	854,86	129,70
итого за день							194,51	
2 день 22 марта								
завтрак								
1	№71	салат из свежей капусты	100	0,36	0,05	0,95	15,00	8,27
2	№ 288	Куры отварные	100	21,67	13,33	2,00	206,67	34,90
3	№ 312	пюре картофельное	150	3,08	2,33	17,70	102,10	13,66
4	ут сов	Батон особый	45	3,16	0,40	18,48	102,00	1,04
5	№591	Кисель фруктовый	200	0,24	0,12	7,24	145,08	4,98
				28,15	16,18	43,42	555,85	62,85
обед								
1	№67	Винегрет овощной	100	0,9	3	2,7	38	10,48
2	№104	Суп картоф. с мясн. фрикадельками	250/35	8,78	11,12	11,02	279,1	39,46
3	№259	Тефтели	100	21,92	24,08	16,78	257	34,82
4	№ 171	Каша пшеничная	150	6,84	8,01	11,29	123	8,45
5	ут сов	Хлеб пшеничный	60	3,42	0,41	22,40	102	1,39
6	№389	Сок натуральный витаминизиров	200	1	0,2	0,4	86,6	10,42
7		Фрукты	200	2,4	0,3	16,2	112	26,64
				42,86	46,82	69,5	885,7	131,66
итого за день							194,51	
3 день 23 марта								
завтрак								
1	№ 73	Икра кабачкова	50	1,1	6	6,7	27	6,13
2	№243	Сосиска отварная	100	4,7	7,5	1,5	113,00	30,39
3	№ 312	Макаронные изд отв с масл	150	3,08	2,33	17,70	127,00	6,24
4	ут сов	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,40	96	1,04

5	№591	Чай с сахаром, лимоном	200	0,24	0,12	7,24	102,00	2,5
6		Слойка фруктовая	85	5,1	18,5	62,6	117,3	25,00
				17,64	34,86	118,14	582,3	71,30
обед								
1	№67	салат из квашенной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84,00	19,05
2	№102	Суп картофельный с фасолью	250	9,00	6,90	24,00	193,00	7,54
3	№255	Печень по-строгановски	100	22,00	22	63	294	24,94
4	№171	Рис отварной	150	5,75	0,62	30,97	123,70	8,22
5	ут сов	Хлеб пшеничный	60	3,42	0,41	22,40	102	1,39
6	№389	Сок натуральный витаминизиров	200	1	0,2	0,4	76	10,42
7		мороженое Большой папа	140	2,4	0,3	16,2	112	51,65
				42,47	35,13	85,77	872,70	123,21
итого за день								194,51
4 день 24 марта								
завтрак								
1	№52	Салат из вареной свеклы	100	1	0,2	3,2	35	6,35
2	№285	Лапшевник с говядиной	260	31	56,8	34,4	264,00	88,02
3	376	Кисель фруктовый	200/15/8	0,3	0	15,2	69,7	4,98
				63,87	75,23	113,17	368,70	99,35
обед								
1	№52	Капуста тушеная	50	1,31	5,16	0,28	56,4	6,79
2	№82	Борщ из свежей капусты с картошкой	250	2,04	6,10	12,40	186,00	7,26
3	№230	Хек жаренный по-Ленинградский	100	14,38	3,95	1,77	101,85	50,32
4	№ 312	Пюре картофельное	150	3,60	19,2	28,8	308	13,66
5	ут сов	Хлеб пшеничный	60	3,42	0,41	22,40	102	1,39
6	№389	Сок натуральный витаминизиров	200	1	0,2	0,4	86,6	10,42
		Язычок слоеный	50	12	23	17,3	41,5	5,32
				33,86	55,75	232,10	882,35	95,16
итого за день								194,51
5 день 25 марта								
завтрак								
1	№6	Бутерброд с п/колб	20/30	7,5	13,2	12,4	163	7,77
2	№223	Каша манная на молоке	200	25,7	18,3	34,3	234	28,99
3	№382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	12,27
				4,9	5	32,5	587	49,03
обед								
1	№67	Винегрет овощной	100	0,9	3,4	2,7	89,7	10,48
2	кул сов	Солянка сборная мясная	1/250/20	11,5	12,6	4,4	169,3	27,36
3	№278	Жаркое по домашнему	1	19,50	33,40	10,20	238,40	76,49
5	ут сов	Хлеб пшеничный	60	3,42	0,41	22,40	102	1,39
6	№389	Сок натуральный витаминизиров	200	1	0,2	0,4	86,6	10,42
7		Фрукты	100	6,8	10	58,5	134	19,34
				43,12	60,01	98,6	820	145,48
итого за день								194,51