



Утверждаю
 Директор МБОУ ДО «ДЮСШ
 «Патриот» п. Кировский»
 Сужаков М.С.
 « 03 » 06 2022г

МЕНЮ
 детского оздоровительного лагеря «Мечта»
 на 09 июня 2022 год

| Наименование блюда | Выход блюда | Содержание органических веществ | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вит.С. | № рецептур ы |
|---|-------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная. | 300 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | | 262 |
| Вторые блюда: | | | | | | | 499 |
| - хлеб пшеничный | 150 | 10,3 | 1,8 | 63,6 | 321 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| Напитки: | | | | | | | 628 |
| - чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 3,6 | |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Супы: | | | | | | | 154 |
| -суп по приморски с мясом (свинина) | 400/40 | 17 | 17 | 24 | 319 | | |
| Вторые блюда: | | | | | | | 441 |
| - каша гречневая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | | 364 |
| - сарделька отварная, | 150 | 9,5 | 27,8 | 1,7 | 290 | | 640 |
| - соус | | | | | | | |
| - свежий огурец | 50 | 0,36 | 5,04 | 1,50 | 51,80 | 0,15 | |
| Хлеб пшеничный | 150 | 10,3 | 1,8 | 63,6 | 321 | | |
| Напитки: | | | | | | | 588 |
| - компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 28,9 | 118 | 4,2 | |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| -фрукты (яблоко) | 200 | - | - | - | - | 15,0 | |
| - сок | 200 | - | - | - | - | - | |
| У Ж И Н | | | | | | | |
| Мясные рыбные блюда | | | | | | | 262 |
| -Картофель тушеный с мясом (птицей и овощами, салат капуста со свежим огурцом, | 300 100 | 22,54 1,02 | 17,33 9,07 | 22,13 5,75 | 334,08 105,77 | | 383(д) 27 |
| -хлеб пшеничный | 150 | 10,3 | 1,8 | 63,6 | 321 | 0,8 | |
| напитки | | | | | | | 628 |
| -чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | | 106 |
| - булочка (сдобная) | 100 | 8,1 | 3,1 | 52,6 | 275 | | |
| ВТОРОЙ У Ж И Н | | | | | | | |
| Сок, | 200 | 0,8 | - | 22,14 | 100 | 10,0 | |
| -пряник | 40 | | | | | | |
| Итого за четвертый день | | | | | | 25,15 | |