



Иконникова Е.В.

ИП Гусева А.В.
ОЗД.ЛАГЕРЬ (12-18 ЛЕТ)



Гусева А.В./ м.п.

Меню на 1 день			Меню на 2 день			Меню на 3 день		
Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	216	205г	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	241	205г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	534	200/40г
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	57	150г	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	104	30г	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	66	10г
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	63	1 ШТ	КАКАО С МОЛОКОМ	186	200г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	121	200г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	90	30г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	69	30г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	69	30г
ЧАЙ С МОЛОКОМ	96	200г	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	44	100г	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	264	75г
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	100	250г	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	146	100г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	108	250/5г
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ	279	100г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	143	250г	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	425	220г
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	364	200г	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 120Г	102	120г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ 100Г (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	17	100г
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) 100Г	11	100г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	185	200г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	139	60г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	90	30г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	69	30г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	66	60г
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	66	30г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	66	60г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	135	200г
СОК ФРУКТОВЫЙ	96	200г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	144	200г			
Меню на 4 день			Меню на 5 день			Меню на 6 день		
Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	298	170г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	272	200/10	КАША ДРУЖБА	197	200/5г
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	121	200г	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	63	1 ШТ	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	104	30г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	139	60г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	121	200г	КАКАО С МОЛОКОМ	176	200г
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 120	53	120г	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	35	100г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	69	30г
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	114	250г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	90	30г	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	44	100г
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	560	210г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	85	100г	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	64	100г
ОВОЩИ КОНСЕРВИР. ПОРЦИЯМИ(ОГУРЕЦ)(100)	33	100г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	165	250г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	127	250г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	139	60г	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	149	100г	ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В СОУСЕ	389	130г
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	111	50г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	255	200г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	291	200г
СОК ФРУКТОВЫЙ	96	200г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	121	200г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	139	60г
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	139	60г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	111	50г
			ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	111	50г	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	148	200г
Меню на 7 день			Меню на 8 день			Меню на 9 день		
Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	247	206г	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 200	220	200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ	286	200г
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	54	30/15г	КАКАО С МОЛОКОМ	186	200г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	121	200г
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	121	200г	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	35	100г	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	104	30г
БАНАН СВЕЖИЙ	189	200г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	90	30г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	139	60г
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) 100Г	11	100г	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	161	30г	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	225	75г
СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ	132	250г	ОБЕД			ОБЕД		
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	332	100г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	127	250г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	135	250г
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	147	200г	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	648	250г	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	388	100г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ.	141	60г	ОВОЩИ КОНСЕРВИР. ПОРЦИЯМИ(ОГУРЕЦ)(100)	33	100г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	290	200г
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	111	50г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	139	60г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ 100Г (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	17	100г
СОК ФРУКТОВЫЙ	96	200г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	111	50г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	104	200г
			СОК ФРУКТОВЫЙ	96	200г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	66	60г
						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	139	60г
Стоимость: 0,00 руб.			Стоимость: 0,00 руб.			Стоимость: 0,00 руб.		
Меню на 10 день			Меню на 11 день			Меню на 12 день		
Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	321	200г	КАША "ДРУЖБА"	196	205г	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	241	205г
ГРУША СВЕЖАЯ	68	150г	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	104	30г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	144	30/15г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	69	30г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	69	30г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	95	200г
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	60	200г	КАКАО С МОЛОКОМ	186	200г	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	44	100г
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	163	100г	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	44	100г	ОБЕД		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	133	250г	ОБЕД			ОБЕД		
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ	295	100г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ	125	250г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	250г
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	309	200г	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	212	100г	ГУЛЯШ ИЗ КУР. ФИЛЕ	143	100г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	139	60г	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	147	200г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	364	200г
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	111	50г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ 100Г (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	17	100г	ОВОЩИ КОНСЕРВИР. ПОРЦИЯМИ(ОГУРЕЦ)(100)	33	100г
СОК ФРУКТОВЫЙ	96	200г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	111	50г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	180	60г
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ.	141	60г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	111	50г
			КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	135	200г	ЧАЙ С САХАРОМ	60	200г