

МАУ ДО "ДЮСШ г. Багратионовск"
"Согласовано"
лагеря В.А. Гаврысь

Директор



Утвердил: должность
фамилия

7-11 лет

дата

день

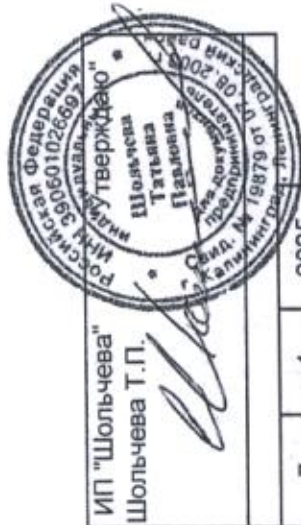
месяц

год

7

4

2025



ИП "Шольчева"
Шольчева Т.П.

День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Капорийн ость	№ рецептуры
1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом.сыром	250	10,921	8,311	45,971	302,363	1116(CPN№ 204)
		гор.напиток	Какао с молоком	200	3,17	2,466	18,272	107,96	1707(CPN№ 382)
			Бутерброд со сливочным маслом.	50	6	9	13	126	
		итого		500	20,091	19,777	77,243	536,323	
1	Завтрак 2								
		итого		0	0	0	0	0	
1	Обед	закуска	Огурец св.порционный	60	0,844	2,454	3,4	39,062	1752(CPN№ 45)
		1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	3,858	6,943	10,377	119,428	1440(CPN№ 81)
		2 блюдо	Гуляш из курицы	100	16,444	6,62	12,654	175,976	1770(CPN№ 301)
		гарнир	Каша гречневая с маслом	150	6,878	5,119	35,774	216,673	1680(CPN№ 302)
		напиток	Кисель фруктово-ягодный	180	0,065		28,548	114,451	1670(CPN№ 359)
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	

3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со стущеным молоком	250	16,137	11,57	32,707	299,501	1755(CP№223)
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	16	89	0988(CP№377)
			Бутерброд со сливочным маслом	50	6	9	13	126	
		итого		500	23,137	21,57	61,707	514,501	
3	Завтрак 2								
		итого		0	0	0	0	0.	
3	Обед	закуска	Икра морковная	60	0,392	4,882	2,002	53,517	182(CP№19)
		1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,098	6,951	8,281	112,076	1442(CP№88)
		2 блюдо	Макароны с мясом с соусом	250	23,735	12,203	50,351	406,168	877(CP№285)
		напиток	Компот из яблок.	180	0,072	0,072	1,764	7,992	1690(CP№342)
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2		21	96	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	
		итого		770	32,697	24,508	104,2	772,153	
		итого							
3	Итого за день:			1270	55,834	46,078	165,91	1286,65	
4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	250	2,16	4,5	28,184	161,876	1721(CP№175)
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	1	16	79	1665(CP№378)

	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	13	60,25	
		Бутерброд горячий с маслом и сыром	50	9	7,705	43	280	14(CPN№3)
	итого		525	13,66	13,455	100,18	581,126	
4	Завтрак 2							
	итого		0	0	0	0	0	
4	Обед	Икра свекольная	60	0,796	2,463	3,394	38,921	1756(CPN№ 45)
	1 блюдо	Рассольник со сметаной	200	7,358	6,631	15,725	152,012	1764(CPN№ 102)
	2 блюдо	Котлета мясная запеч. в соусе	100	14,19	11,474	16,216	224,889	1696(CPN№ 268)
	гарнир	Рис отварной с маслом	150	6,878	5,119	35,774	216,673	1680(CPN№ 302)
	напиток	Компот фр.ягодный	180	0,144	0,054	15,228	61,974	1658(CPN№ 342)
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	
	итого		770	34,166	26,541	127,94	887,269	
	итого							
4	Итого за день:		1295	47,826	39,996	228,12	1468,4	
5	Завтрак	Омлет с зап.овощами и сыром	250	7	8	35	310	1676(CPN№ 175)
	гор.блюдо							
	гор.напиток	Какао с молоком	200	3	4	11	108	1707(CPN№ 382)
		Бутерброд со слив. маслом и св.огурцом	50	6	9	13	126	

5	Завтрак 2	итого		500	16	21	59	544	
		итого		0	0	0	0	0	
5	Обед	закуска	Помидор св.порционный	60	0,448	4,857	1,671	52,189	1114(CPN№ 20)
		1 блюдо	Борщ со св.капустой и сметаной	200	4,066	6,943	10,813	122,004	1439(CPN№ 82)
		2 блюдо	Котлета рыбная запеченая в белом соусе	100	12,571	10,053	15,828	204,072	1767(CPN№ 234)
		гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,404	4,904	22,94	149,511	1720(CPN№ 312)
		напиток	Кисель фруктово-ягодный	180	0,065		28,548	114,451	1670(CPN№ 359)
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	
		итого		770	25,354	27,557	121,4	835,027	
5	Итого за день:			1270	41,354	48,557	180,4	1379,03	
6	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	250	7	8	29	216	1694(CPN№ 173)
		гор.напиток	Какао с молоком	180	3,17	2,466	18,272	107,96	1707(CPN№ 382)
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	13	60,25	
			Бутерброд горячий с маслом ,сыром	50	9	7,705	43	280	14(CPN№3)
		итого		505	20,67	18,421	103,27	664,21	
6	Завтрак 2								
		итого		0	0	0	0	0	

6	Обед	закуска	Икра свекольная	60	0,844	2,454	3,4	39,062	1752(CPN№ 45)
		1 блюдо	Суп овощной с зеленым горошком	200	4,146	7,567	8,151	117,292	1454(CPN№ 99)
		2 блюдо	Каша гречневая с курицей с соусом	250	26,006	12,864	46,094	404,174	1115(CPN№ 291)
		гарнир							
		напиток	Кисель фруктово-ягодный	180	0,065		28,548	114,451	1670(CPN№ 359)
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	
		итого		770	35,861	23,685	127,79	867,779	
6	Итого за день:			1275	56,531	42,106	231,06	1531,99	
7	Завтрак	гор.блюдо	Каша Пшенная с маслом молочная	250	6,21	7,375	29,779	210,331	1676(CPN№ 175)
		гор.напиток	Чай заварной с сахаром и лимоном	200	1	1	16	89	0988(CPN№ 377)
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	13	60,25	
			Бутерброд с маслом и сыром	50	8,861	7,964	43,385	280,662	165(CPN№4 04)
		итого		525	17,571	16,589	102,16	640,243	
7	Завтрак 2								
		итого		0	0	0	0	0	
7	Обед	закуска	Огурец св.порционный	60	0,448	4,857	1,671	52,189	1114(CPN№ 20)
		1 блюдо	Борщ со св.капустой и сметаной	200	4,066	6,943	10,813	122,004	1439(CPN№ 82)
		2 блюдо	Котлета рыбная запеч.в соусе	100	12,571	10,053	15,828	204,072	1767(CPN№ 234)

7	Завтрак	Итого за день:	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,404	4,904	22,94	149,511	1720(CP№ 312)
			напиток	Компот пл.ягодный	180	0,392	0,081	22,41	91,935	1201(CP№ 348)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	
			итого		770	25,681	27,638	115,26	812,511	
					1295	43,252	44,227	217,42	1452,75	
8	Завтрак		гор.блюдо	Омлет с зап. овощами и сыром	250	7	8	35	310	1706(CP№ 210)
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,17	2,466	18,272	107,96	1707(CP№ 382)
				Бут-род со слив. маслом и св. огуцом	50	6	9	13	126	
			итого		500	16,17	19,466	66,272	543,96	
8	Обед									
			итого		0	0	0	0	0	
			закуска	Икра морковная	60	0,392	4,882	2,002	53,517	182(CP№1 9)
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,098	6,951	8,281	112,076	1442(CP№ 88)
			2 блюдо	Плов с мясом	250	19,765	14,75	52,53	421,93	1692(CP№ 265)
8	Обед									
			напиток	Компот из яблок	180	0,072	0,072	1,764	7,992	1690(CP№ 342)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	

[illegible]

10	Завтрак 2	гор.напиток	Чай с сахаром с молоком	200	1,65	1,27	12,45	68,42	1665(СР№ 378)
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	13	60,25	
			Бутерброд с маслом и сыром	50	8,861	13	15	216	165(СР№4 04)
		итого		525	18,011	23,52	107,45	714,67	
		итого		0	0	0	0	0	
10	Обед	закуска	Салат из св.капусты.	60	0,796	2,463	3,394	38,921	1756(СР№ 45)
		1 блюдо	Рассольник со сметаной	200	4,518	6,461	13,385	129,762	1758(СР№ 103)
		2 блюдо	Тефтеля куриная в соусе	100	16,444	6,62	12,654	175,976	1770(СР№ 301)
		гарнир	Макароны отварные с маслом	150	3,404	4,904	22,94	149,511	1720(СР№ 312)
		напиток	Кисель фруктово-ягодный	180	0,065		28,548	114,451	1670(СР №359)
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	20,8	96,4	
		итого		770	30,027	21,248	122,52	801,421	
10	Итого за день:			1295	48,038	44,768	229,97	1561,09	