

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЕ ШКОЛ

С ДНЕВНЫМ ПРИВЕСИМ

Утверждаю: директор ООО "Торговый Ресурс"

В. В. Корщенко

Согласовано:

Е. В. Шинкевич



| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|--------------|-------|---------------|----------|
| | | | всего | всего | всего | всего | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | | 97,36 | |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | | 367,55 | |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | | 48,68 | |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | | 513,59 | |

2 листа (1 июня 2012)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|--------------|-------|---------------|----------|
| | | | всего | всего | всего | всего | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | | 97,36 | |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | | 367,55 | |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | | 48,68 | |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | | 513,59 | |

3 день (2 июня, Вт)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-------------|
| | | | всего | всего | всего | всего | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 97,36 | | |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | 367,55 | | |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | | |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | 513,59 | | |

4 день (3 июня Ср)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-------------|
| | | | всего | всего | всего | всего | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 97,36 | | |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | 367,55 | | |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | | |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | 513,59 | | |

5 день (4 июня Чт)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-------------|
| | | | всего | всего | всего | всего | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 97,36 | | |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | 367,55 | | |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | | |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | 513,59 | | |

6 день (5 июня Пт)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|------------------|---------------|
| | | | всего | всего | | |
| Полдник | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 97,36 |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | 367,55 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | 513,59 |

7 день (8 июня Пн);

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|-----------------------|----------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| | | | всего | всего | | |
| Полдник | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 97,36 |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | 367,55 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 48,68 |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 88,16 | 513,59 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 |
| | Итого за прием | | 19,68 | 22,98 | 187,92 | 1075,86 |

8 день (9 июня Вт)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|------------------|---------------|
| | | | всего | всего | | |
| Полдник | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 97,36 |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | 367,55 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | 513,59 |

9 день (10 июня Ср)

| № | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|------------------|---------------|
| | | | всего | всего | | |
| Полдник | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 97,36 |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | 367,55 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | 513,59 |

10 день (11 июня Чт)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|------------------|---------------|
| | | | всего | всего | | |
| Полдник | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 97,36 |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | 367,55 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | 513,59 |

11 день (15 июня Пн)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|------------------|---------------|
| | | | всего | всего | | |
| Полдник | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 97,36 |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | 367,55 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | 513,59 |

12 день (16 июня Вт)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- | ЭЦ, ккал |
|---|--------------------|----------|----------|---------|---------|----------|
|---|--------------------|----------|----------|---------|---------|----------|

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| | | | всего | всего | всего | всего | | |
| Подник | | | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 97,36 | | |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | 367,55 | | |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | | |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | 513,59 | | |

13 день (17 июня Ср)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| | | | всего | всего | всего | всего | | |
| Подник | | | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 97,36 | | |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | 367,55 | | |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | | |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | 513,59 | | |

14 день (18 июня Чт)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| | | | всего | всего | всего | всего | | |
| Подник | | | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 97,36 | | |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | 367,55 | | |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | | |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | 513,59 | | |

15 день (19 июня Пт)

| Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г |
|----------|---------|--------------|
| | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | всего | | ЭЦ, ккал | |
|----------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | всего | ДВ, г | | |
| Полдник | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200/1 шт | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 97,36 |
| | Выпечка | 60 | 8,44 | 10,09 | 58,76 | 367,55 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за прием | | 9,64 | 11,29 | 89,96 | 513,59 |