

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

ИИ Кокина И.Г.



МЕНЮ

"10" июня 2025г.

День 2 (Вторник)

	Наименование	выход		белки,г		жиры,г		углеводы,г		калорийность,ккал	
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет

Завтрак

1	Каша пшеничная	200	250	5,7	7,2	5,1	6,3	27,5	34,4	178,8	223,5
2	Печенье	20	20	1,5	1,5	2,0	2,0	14,9	14,9	83,4	83,4
3	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
4	Сыр	10	10	2,3	2,3	3,0	3,0	0,0	0,0	35,8	35,8
5	Чай с молоком	200	200	2,4	2,4	2,6	2,6	9,8	9,8	71,7	71,7
6	Хлеб из муки пшеничной	60	80	4,5	6,0	1,7	2,3	30,8	41,1	157,0	209,4
	Итого:	500	570	16,50	19,50	22,70	24,50	83,10	100,30	601,60	698,70

Обед

1	Салат "Осенний"	60	100	1,1	1,8	2,6	4,3	7,8	13,0	58,5	97,6
2	Щи из свежей капусты	200	250	1,6	2,0	3,0	3,8	6,7	8,4	60,7	75,9
3	Голубцы ленивые	200	220	13,3	14,6	15,9	17,5	20,8	22,9	279,4	307,4
4	Напиток витаминный	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	17,1	17,1	71,7	71,7
5	Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,0	3,0	1,2	1,2	20,6	20,6	104,7	104,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,2	3,4	0,4	0,7	19,8	29,6	92,0	137,9
	Итого:	740	870	21,70	25,30	23,30	27,70	92,80	111,60	667,00	795,20

Полдник

1	Ватрушка с творогом	50	50	6,2	6,2	3,7	3,7	21,5	21,5	144,1	144,1
2	Кисель ягодный (смородина)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	14,1	14,1	57,6	57,6
	Итого:	250	250	6,40	6,40	3,80	3,80	35,60	35,60	201,70	201,70
	Итого за день			44,6	51,2	49,8	56,0	211,5	247,5	1470,3	1695,6

Зав.Производством (повар)

Исмаилов Т.Р.

Начальник лагеря

Захарова Е.А.

Медицинский работник

Трошина Н.А.