

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кокина И.И.

ИРИНА

ГЕННАДЬЕВНА

МЕНЮ

"11" июня 2025

День 3 (среда)

	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	Пудинг из творога запеченный	150	200	25,2	33,6	15,4	20,6	23,7	31,5	334,4	445,9
2	Соус вишневый	30	30	0,1	0,1	0,0	0,0	10,6	10,6	43,2	43,2
3	Чай	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	24,0	24,0
4	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4
5	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
6	Хлеб из муки пшеничной	20	40	1,5	3,0	0,6	1,2	10,3	20,6	52,3	104,7
Итого:		510	580	27,30	37,20	24,70	30,40	60,50	78,60	573,20	737,00

Обед

1	Салат картофельный с ветчиной	60	100	2,1	3,4	3,5	5,8	7,5	12,5	69,4	115,7
2	Суп из овощей	200	250	2,3	2,9	4,8	6,0	12,9	16,1	103,9	129,8
3	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	100	9,8	9,8	2,9	2,9	6,8	6,8	92,6	92,6
4	Рис отварной	150	180	3,7	4,5	4,2	5,1	41,0	49,2	216,9	260,3
5	Напиток яблочный	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	7,4	7,4	30,2	30,2
6	Хлеб из муки пшеничной	60	80	4,5	6,0	1,7	2,3	30,8	41,1	157,0	209,4
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	3,4	4,5	0,7	0,9	29,6	39,5	137,9	183,9
Итого:		770	890	25,80	31,10	17,90	23,00	136,00	172,50	807,90	1021,90

Полдник

1	Ватрушка с повидлом	50	50	3,2	3,2	1,8	1,8	22,0	22,0	117,1	117,1
2	Компот из ягод быстрозамороженных	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	8,6	8,6	34,9	34,9
Итого:		250	250	3,30	3,30	1,90	1,90	30,50	30,50	152,10	152,10
Итого за день				56,4	71,6	44,4	44,4	226,9	226,9	1533,2	1911,0

Зав.Производством (повар)

Начальник лагеря

Медицинский работник

Исмаилов Т.Р.

Заксарова Е.А.

Трошина Н.А.