

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кокина И.Г.

МЕНЮ

17 июля 2025г

День 7 (вторник)

Завтрак

	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 овсяная	200	250	4,2	5,2	9,6	12,0	20,8	26,0	186,5	233,2
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,4	4,4	4,0	4,0	16,4	16,4	119,6	119,6
3	Творог для детского питания	50	50	9,0	9,0	4,5	4,5	1,5	1,5	84,5	84,5
4	Зефир Ванильный	20	20	0,2	0,2	0,0	0,0	16,0	16,0	65,2	65,2
5	Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,0	3,0	1,2	1,2	20,6	20,6	104,7	104,7
	Итого:	510	560	20,70	21,80	19,40	21,80	75,30	80,50	560,50	607,20

Обед

1	Салат из моркови с растительным маслом	60	100	0,7	1,2	2,5	4,1	3,9	6,5	40,6	67,6
2	Рассольник ленинградский	200	250	2,2	2,8	3,2	4,0	15,2	18,9	98,6	123,3
3	Тефтели с рисом	100	120	12,2	14,7	9,8	11,7	11,7	14,0	183,4	220,1
4	Капуста тушеная	150	180	3,2	3,9	6,2	7,4	10,5	12,6	110,7	132,9
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,5	18,5	76,3	76,3
6	Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,0	4,5	1,2	1,7	20,6	30,8	104,7	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,2	3,4	0,4	0,7	19,8	29,6	92,0	137,9
	Итого:	790	970	24,00	30,80	23,30	29,70	100,10	131,10	706,30	915,10

Полдник

1	Булочка "Любимая"	50	50	4,4	4,4	3,8	3,8	24,4	24,4	149,0	149,0
2	Напиток клубничный	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	12,8	51,8	51,8
	Итого:	250	250	4,40	4,40	3,80	3,80	37,20	37,20	200,70	200,70
	Итого за день			49,2	49,2	46,5	55,3	212,6	248,8	1467,5	1723,0

Зав.Производством (повар)

Исмаилова Т.Р.

Начальник лагеря

Захарова Е.А.

Медицинский работник

Гуронина Н.А.