

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кокина И.И.

МЕНЮ

18 " июля 2025

День 8 (среда)

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 рисовая	200	250	6,1	7,7	6,9	8,7	43,4	54,2	260,5	325,6
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,9	3,9	3,8	3,8	13,7	13,7	104,9	104,9
3	Сыр	30	30	7,0	7,0	8,9	8,9	0,0	0,0	107,5	107,5
4	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
5	Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0
	Итого:	500	550	21,60	23,20	29,60	31,40	87,90	98,80	704,80	769,90

Обед

1	Салат из сборных овощей	60	100	0,9	1,6	2,5	4,1	2,7	4,5	36,8	61,3
2	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,7	2,1	3,0	3,8	9,3	11,6	71,3	89,1
3	Голубцы ленивые	200	220	13,3	14,6	15,9	17,5	20,8	22,9	279,4	307,4
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	8,4	8,4	34,3	34,3
5	Хлеб из муки пшеничной	40	80	3,0	6,0	1,2	2,3	20,6	41,1	104,7	209,4
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,4	3,4	0,7	0,7	29,6	29,6	137,9	137,9
	Итого:	760	910	22,40	27,80	23,20	28,40	91,50	118,20	664,40	839,40

Полдник

1	Ирис	10	10	0,3	0,3	0,8	0,8	8,2	8,2	40,8	40,8
2	Напиток смородиновый	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	23,5	23,5	94,8	94,8
	Итого:	210	210	0,50	0,50	0,80	0,80	31,60	31,60	135,60	135,60
	Итого за день			44,5	51,5	53,6	60,6	211,0	248,6	1504,8	1744,9

Зав.Производством (повар)

Начальник лагеря

Медицинский работник

Зинсарова Е.А. *Е.А.*