

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Кокина И.Г.

МЕНЮ

"23" июня 2025г



День 1 (Понедельник)

	Наименование	выход		белки,г		жиры,г		углеводы,г		калорийность,ккал	
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18л	7-10ле	11-18л	7-10ле	11-18ле	7-10лет	11-18лет
Завтрак											
1	Макароны с сыром	200	220	15,1	16,6	13,6	15,0	49,0	53,9	379,0	416,9
2	Кофейный напиток злаковый на	200	200	4,4	4,4	4,0	4,0	16,4	16,4	119,6	119,6
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	100	0,8	0,0	0,2	0,2	7,5	7,5	35,0	35,0
4	Хлеб из муки пшеничной	20	40	1,5	3,0	0,6	1,2	10,3	20,6	52,3	104,7
	Итого:	520	560	21,8	24,8	18,4	20,4	83,2	98,3	585,9	676,2
Обед											
1	Салат витаминный с растительным	60	100	0,6	1,1	2,5	4,2	6,2	10,4	49,8	83,1
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	Котлеты рыбные	100	100	15,2	15,2	3,5	3,5	16,6	16,6	158,8	158,8
4	Пюре картофельное	150	180	3,3	3,9	4,9	5,9	22,0	26,4	145,6	174,7
5	Напиток вишневый	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	20,6	20,6	82,5	82,5
6	Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	3,4	4,5	0,7	0,9	29,6	39,5	137,9	183,9
	Итого:	830	970	28,7	31,3	16,3	20,0	135,1	156,0	802,9	929,1
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	200,80	200,80
	Итого за день			54,9	60,5	38,5	44,2	255,5	291,5	1589,6	1806,1

Зав.Производством (повар)

Начальник лагеря

Медицинский работник

Захарова Е.А.