

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ИП Кокина И.Г.

МЕНЮ

21 июня 2025г

День 2 (Вторник)

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

Завтрак

1	Каша пшениная	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)

Начальник лагеря

Засарова Е.А. *Зас*

Медицинский работник