

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ИП Коккина И.И.

МЕНЮ

26 июня 2025г

День 4 (четверг)

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 злаковый на молоке	200	200	4,4	4,4	4,0	4,0	16,4	16,4	119,6	119,6
3	Сыр	10	10	2,3	2,3	3,0	3,0	0,0	0,0	35,8	35,8
4	Булочка с изюмом	50	50	4,4	4,4	3,8	3,8	26,5	26,5	157,7	157,7
5	Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,0	4,5	1,2	1,7	20,6	30,8	104,7	157,0
Итого:		500		20,30	20,30	18,90	21,20	106,90	127,90	678,30	795,70

Обед

1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	60	100	1,0	1,7	2,5	4,1	3,4	5,6	39,6	66,0
2	Суп картофельный с фасолью	200	250	4,0	4,9	3,5	4,3	14,3	17,9	104,2	130,3
3	Рагу из мяса птицы	200	220	9,2	10,1	3,4	37,7	25,6	28,2	169,8	186,8
4	Компот из плодов свежих(апельсин)	200	200	0,3	0,3	0,1	0,1	10,4	10,4	43,3	43,3
5	Хлеб из муки пшеничной	60	80	4,5	6,0	1,7	2,3	30,8	41,1	157,0	209,4
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	3,4	4,5	0,7	0,9	29,6	39,5	137,9	183,9
Итого:		780	930	22,30	27,50	11,80	15,40	114,20	142,70	651,90	819,70

Полдник

1	Печенье	20	20	1,5	1,5	2,0	2,0	14,9	14,9	83,4	83,4
2	Напиток яблочный	200	20	0,1	0,1	0,1	0,1	7,4	7,4	30,2	30,2
Итого:		220	220	1,60	1,60	2,00	2,00	22,20	22,20	113,60	113,60
Итого за день				44,1	44,1	32,7	38,6	243,3	292,8	1443,8	1729,0

Зав.Производством (повар)

Начальник лагеря

Ижарова Е.А.

Медицинский работник