

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ
ИП Кокина И.

МЕНЮ

"30 июня" 2025г

День 6 (понедельник)

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 пшеничная	200	250	5,7	7,2	5,1	6,3	27,5	34,4	178,8	223,5
2	Ватрушка с творогом	50	50	6,2	6,2	3,7	3,7	21,5	21,5	144,1	144,1
3	Сыр	10	10	2,3	2,3	3,0	3,0	0,0	0,0	35,8	35,8
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,9	3,9	3,8	3,8	13,7	13,7	104,9	104,9
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	570	21,20	24,10	16,70	18,60	83,30	100,40	568,30	665,30

Обед

1	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	100	0,8	1,4	2,5	4,1	6,0	10,0	49,3	82,2
2	Суп куриный	200	250	6,1	7,7	5,6	7,0	10,9	13,6	118,1	147,7
3	Тефтели рыбные	100	120	14,1	16,9	2,9	3,5	17,2	20,6	151,5	181,8
4	Изделия макаронные отварные	150	180	5,8	7,0	4,4	5,3	37,0	44,5	211,0	253,2
5	Напиток витаминный	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	17,1	17,1	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	3,4	4,5	0,7	0,9	29,6	39,5	137,9	183,9
Итого:		830	1010	35,20	43,80	17,90	23,20	148,70	186,40	896,60	1129,90

Полдник

1	Напиток вишневый	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	20,6	20,6	82,5	82,5
2	Печенье	20	20	1,5	1,5	2,0	2,0	14,9	14,9	83,4	83,4
Итого:		220	220	1,50	1,50	2,00	2,00	35,50	35,50	165,90	165,90
Итого за день				57,8	57,8	36,6	43,8	267,4	267,4	1630,8	1961,1

Зав.Производством (повар)

Начальник лагеря

Медицинский работник

Засарова Е.А. *З*