

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Коккина И.Г.

МЕНЮ
"1" июля 2025г

День 7 (вторник)

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 овсяная	200	250	4,2	5,2	9,6	12,0	20,8	26,0	186,5	233,2
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	Творог для детского питания	50	50	9,0	9,0	4,5	4,5	1,5	1,5	84,5	84,5
4	Зефир Ванильный	20	20	0,2	0,2	0,0	0,0	16,0	16,0	65,2	65,2
5	Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,0	3,0	1,2	1,2	20,6	20,6	104,7	104,7
Итого:		510	560	20,70	21,80	19,40	21,80	75,30	80,50	560,50	607,20

Обед

1	Салат из моркови с растительным маслом	60	100	0,7	1,2	2,5	4,1	3,9	6,5	40,6	67,6
2	Рассольник ленинградский	200	250	2,2	2,8	3,2	4,0	15,2	18,9	98,6	123,3
3	Тефтели с рисом	100	120	12,2	14,7	9,8	11,7	11,7	14,0	183,4	220,1
4	Капуста тушеная	150	180	3,2	3,9	6,2	7,4	10,5	12,6	110,7	132,9
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,5	18,5	76,3	76,3
6	Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,0	4,5	1,2	1,7	20,6	30,8	104,7	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,2	3,4	0,4	0,7	19,8	29,6	92,0	137,9
Итого:		790	970	24,00	30,80	23,30	29,70	100,10	131,10	706,30	915,10

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	200,70	200,70
Итого за день				49,2	49,2	46,5	55,3	212,6	248,8	1467,5	1723,0

Зав.Производством (повар)

Начальник лагеря

Закарова Е.А.

Медицинский работник