

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Кокина И.Г.МЕНЮ
"9" июля 2025г

День 3 (среда)

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	Пудинг из творога запеченный	150	200	25,2	33,6	15,4	20,6	23,7	31,5	334,4	445,9
2	Соус вишневый	30	30	0,1	0,1	0,0	0,0	10,6	10,6	43,2	43,2
3	Чай	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	24,0	24,0
4	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4
5	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
6	Хлеб из муки пшеничной	20	40	1,5	3,0	0,6	1,2	10,3	20,6	52,3	104,7
Итого:		510	580	27,30	37,20	24,70	30,40	60,50	78,60	573,20	737,00

Обед

1	Салат картофельный с ветчиной	60	100	2,1	3,4	3,5	5,8	7,5	12,5	69,4	115,7
2	Суп из овощей	200	250	2,3	2,9	4,8	6,0	12,9	16,1	103,9	129,8
3	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	100	9,8	9,8	2,9	2,9	6,8	6,8	92,6	92,6
4	Рис отварной	150	180	3,7	4,5	4,2	5,1	41,0	49,2	216,9	260,3
5	Напиток яблочный	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	7,4	7,4	30,2	30,2
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:		770	890	25,80	31,10	17,90	23,00	136,00	172,50	807,90	1021,90

Полдник

1	Ватрушка с повидлом	50	50	3,2	3,2	1,8	1,8	22,0	22,0	117,1	117,1
2	Компот из ягод быстрозамороженных	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	8,6	8,6	34,9	34,9
Итого:		250	250	3,30	3,30	1,90	1,90	30,50	30,50	152,10	152,10
Итого за день				56,4	71,6	44,4	44,4	226,9	226,9	1533,2	1911,0

Зав.Производством (повар)

Начальник лагеря

Медицинский работник

Засарова Е.А.