

меню лагеря дневного пребывания 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8.1 | 9.2 | 38.6 | 270.3 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 17.1 | 22.2 | 93.2 | 641.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 80 | 2.2 | 5.7 | 8.3 | 93.8 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8.6 | 6.1 | 13.9 | 144.9 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 90 | 11.5 | 3.7 | 5.5 | 101 |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| | Итого за Обед | 860 | 35.7 | 23 | 128.6 | 864.3 |
| | Итого за день | 1480 | 52.8 | 45.2 | 221.8 | 1505.6 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6т | Сырники | 150 | 29.5 | 8.6 | 24.6 | 293.6 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Повидло яблочное | 30 | 0.1 | 0 | 19.5 | 78.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| | Итого за Завтрак | 575 | 37.1 | 12.6 | 87.8 | 612.7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-9з | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80 | 1.1 | 8.1 | 4.8 | 96.7 |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 250 | 9.9 | 4.8 | 15.5 | 144.6 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0.6 | 0.4 | 32.6 | 136.4 |
| | Итого за Обед | 815 | 44.8 | 22.2 | 123.6 | 874.1 |
| | Итого за день | 1390 | 81.9 | 34.8 | 211.4 | 1486.8 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | 10.5 | 9.1 | 38.2 | 277 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| Пром. | Апельсин | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 56.7 |
| | Итого за Завтрак | 605 | 18.5 | 20.6 | 90.6 | 621.2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-4с | Рассольник домашний | 200 | 4.6 | 5.7 | 11.6 | 116.1 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9.9 | 7.6 | 43.1 | 280.4 |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 90 | 12.3 | 10.7 | 7.5 | 175.5 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1.8 | 3.7 | 4.8 | 59.6 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Обед | 820 | 35.9 | 28.8 | 123.6 | 897.2 |
| | Итого за день | 1425 | 54.4 | 49.4 | 214.2 | 1518.4 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 100 | 4.2 | 5.1 | 18.8 | 137.5 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 100 | 8.5 | 12 | 2.2 | 150.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого за Завтрак | 525 | 25.7 | 23.7 | 78.9 | 630.8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-14з | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 80 | 1.4 | 4.3 | 13.3 | 97.8 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6.4 | 5.9 | 39.4 | 236.2 |
| 54-5.1р | Котлета рыбная с морковью (минтай) | 90 | 11.1 | 3.8 | 4.5 | 96.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| | Итого за Обед | 850 | 33.7 | 19.8 | 138.1 | 865.4 |
| | Итого за день | 1375 | 59.4 | 43.5 | 217 | 1496.2 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб украинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| | Итого за Завтрак | 635 | 20.8 | 25.5 | 76.8 | 619.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 80 | 2.2 | 5.7 | 8.3 | 93.8 |

| | | | | | | |
|----------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-12м | Плов с курицей | 250 | 34 | 10.1 | 41.5 | 393.3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| | Итого за Обед | 820 | 47.8 | 18.9 | 124.6 | 860.6 |
| | Итого за день | 1455 | 68.6 | 44.4 | 201.4 | 1479.9 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6.9 | 5.7 | 22.3 | 167.8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Завтрак | 710 | 23.4 | 23.4 | 100.6 | 705.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| | Итого за Обед | 790 | 40.1 | 19.2 | 135.6 | 874.5 |
| | Итого за день | 1500 | 63.5 | 42.6 | 236.2 | 1579.9 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-29к | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200 | 8.2 | 11.2 | 32.4 | 263 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| Пром. | Яблоко | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 88.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Завтрак | 705 | 19.1 | 17.3 | 98.8 | 627.7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8.6 | 6.1 | 13.9 | 144.9 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 180 | 5.4 | 6.6 | 31.8 | 208.4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13.9 | 7.4 | 6.3 | 147.3 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1.8 | 3.7 | 4.8 | 59.6 |
| 19 | кисель с витаминами Витошка" | 200 | 0 | 0 | 21.8 | 87.4 |
| Пром. | икра из кабачков. Консервы | 80 | 1.5 | 7.1 | 6.2 | 94.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 890 | 36.8 | 31.7 | 119.4 | 910.5 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Итого за день | 1595 | 55.9 | 49 | 218.2 | 1538.2 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-12г | Каша пшениная рассыпчатая | 200 | 8.5 | 8.6 | 47.3 | 301.1 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
| | Итого за Завтрак | 605 | 14.1 | 17.3 | 103.3 | 624.9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 8.4 | 5.7 | 20.3 | 166.4 |
| 54-1г | Макароньы отварные | 180 | 6.4 | 5.9 | 39.4 | 236.2 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13 | 13.2 | 7.3 | 199.7 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 55 | 4.2 | 0.4 | 27.1 | 128.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 55 | 3.6 | 0.7 | 21.8 | 107.6 |
| | Итого за Обед | 830 | 37.2 | 27 | 124.5 | 889.7 |
| | Итого за день | 1435 | 51.3 | 44.3 | 227.8 | 1514.6 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4г | Пудинг из творога с яблоками | 150 | 22.9 | 10.8 | 15.4 | 250.4 |
| 54-7соус | Соус шоколадный | 30 | 3.2 | 2.8 | 25.3 | 139.4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 35.2 | 18.1 | 92.5 | 674 |
| | Обед | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1.3 | 8.1 | 7.7 | 108.7 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 180 | 3.7 | 6.4 | 23.8 | 167.2 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| | Итого за Обед | 850 | 33.6 | 37 | 119.2 | 942.8 |
| | Итого за день | 1430 | 68.8 | 55.1 | 211.7 | 1616.8 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-17к | Суп молочный с гречневой крупой | 250 | 7.2 | 6 | 19.9 | 162.4 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Завтрак | 705 | 22.9 | 15.5 | 114.1 | 686.7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0.9 | 7.2 | 5.3 | 89.5 |

| | | | | | | |
|--------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 180 | 5.6 | 7.4 | 31.8 | 216.9 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13.9 | 7.4 | 6.3 | 147.3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Обед | 860 | 32.8 | 28.8 | 121.2 | 875.2 |
| | Итого за день | 1565 | 55.7 | 44.3 | 235.3 | 1561.9 |