



Меню оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на период осенних каникул с 26 октября-02 ноября 2024г.

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	Завтрак						
	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	5,8	1,8	96,40
	202/М	Макаронны отварные	180	7,6	5,36	51,6	284,7
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Обед						
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,10	3,46	163,60
	202/М	Макаронны отварные со сливочным маслом 150/5	155	6,6	4,30	42,3	235,0
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0	
Итого			1250	63,63	33,98	195,66	1314,74
День 2	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Пудинг из творога с соусом ягодным (130/30)	160	21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Обед						
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	342/М	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,13	15,14	64,06
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	
Итого			790	49,35	35,93	162,18	1177,09
День 3	Завтрак						
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	232,05
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Обед						
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	291/М	Плов с куриным филе	200	26,19	13,39	35,82	348,98
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
Итого			1180	49,59	31,29	167,24	1159,85
	Завтрак						
	279/М	Тефтели из курицы в сметанном соусе (90/30)	120	16,00	4,50	1,21	109,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,96	10,10	47,50	411,7
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Обед							

День 4	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,1	4,30	15,20	115,9
	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,00	6,80	1,80	96,40
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	30	193,0
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	Итого		1290	54,47	33,58	188,47	1361,06
День 5	Завтрак						
	212/М	Фритатта с ветчиной	200	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	Обед						
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	Итого		1050	35,62	21,86	148,64	938,49
	День 6	Завтрак					
14/М		Сыр полутвердый	18	1,8	5,30	0,9	52,9
274/К		Соус «Болоньезе»	100	11,73	9,85	1,95	142,80
202/М		Макароны отварные	180	7,6	5,36	51,6	284,7
377/М		Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Обед							
101/М		Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65
290/М		Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
202/М		Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
349/М		Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
Итого			1263	50,39	38,53	198,05	1336,29
День 7	Завтрак						
	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	3,69	3,94	23,29	143,79
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
	Обед						
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,10	3,46	163,60
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (150/5)	155	6,34	5,28	28,62	187,05
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
Итого		1240	53,14	33,76	174,24	1199,06	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы							
100 % Нормы СанПиН							