

63

Согласовано:
Начальник лагеря:

Утверждаю:
Директор ООО "Аппетит"
В.В. Роганов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА ВЕСЕННИЙ СЕЗОН 2023 ГОДА

2-х разовое питание

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1-ый день						
1-ая неделя						
ЗАВТРАК						
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	25/10/10	5,8	8,9	13,5	135
262/1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,2	6,09	44,5	258,3
630/1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	113	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	583	20,9	18,9	106,7	650,9
ОБЕД						
	Овощная поджаренная	50	0,3	3,6	4,2	62
168/2004	Сул-поре из разных овощей с грибами	200/10	3,6	5,8	23	118
ттк№212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148
332\2004	Макаронны отварные	150	4,3	8,7	25,5	187,5
631/2004	Компот из свежих яблок	200	1		27,6	110
724/1994	Пирожок с капустой	75	3,9	5,6	32,3	213,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	расчет	810	27,1	33,5	138,8	900,1
	Итого за день	1385	48	52,4	245,5	1551,0
2-ой день						
ЗАВТРАК						

3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	10\25	4,39	2,9	12	102
262\1994	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	6,8	6,3	32,8	215,3
693\2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	расчет	470	17,59	14,39	86,3	551,3
	ОБЕД					
	Овощная подгарировка	50	0,3	3,6	4,2	62
110\2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,2	5,5	16,9	125,8
т\д\е\100	Котлета куриная с отрубями	90	15,9	14,4	16	273
520\2004	Картофельное пюре	150	4,8	9,3	47,7	176
ТТК 82\2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	910	30,19	33,95	136	875,7
	итого за день	1380	47,78	48,3	222,3	1427,0
	3-ий день					
	ЗАВТРАК					
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	13,5	129
366\2004	Пудинг творожный с соусом	200\20	27,5	21	39,5	462
684\2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	575	33,9	29,1	83	722,6
	ОБЕД					
	Овощная подгарировка	45	0,3	3,6	4,2	62
140\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	200\1	2,8	5,8	24,9	120
389\200	Котлета рыбная	90	16,6	5,2	10	154
512\2004	Рис припущенный	150	3,5	6	37	220
ТТК № 220	Кисель плодово-ягодный	200			16,07	64
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3

	Хлеб "Чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	736	26,7	21,2	112,27	721,3
	Итого за день	1311	60,6	50,3	195,3	1443,9
	4-ый день					
	ЗАВТРАК					
335	Макароны, запеченные с яйцом	200	2,4	10	72	245
тгМё	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	57
686/2004	Чай с лимоном	200/7			15,2	60
	Батон с маслом	25\10	1,5	0,19	9	44
	расчет	482	8,7	14,19	96,5	406
	ОБЕД					
	Овошная подгарнировка	50	0,3	3,6	4,2	62
132\2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	3	6,2	21	179
493/2004	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100	14,5	7	2,5	188
518\2004	Картофель отварной	150	2	4,1	26,2	166
705/2004	Напиток из пшоповника	200	1,04		31,61	131
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "Чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	760	24,34	21,5	105,61	827,3
	Итого за день	1252	33,04	35,7	202,1	1233,3
	5-ый день					
	ЗАВТРАК					
ТТК 89	Бутерброд "Школьный" на батоне (масло сливочное, джем)	10/20/25	4,7	7,9	7,3	158
262\1994	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	6,8	6,4	32,8	215,3
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Фрукт свежий	118	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	573	17,9	18,0	79,8	586,9
	ОБЕД					
	Овошная подгарнировка	25	0,3	3,6	4,2	62
131/1994	Уха рыбацкая	200/10	2,9	5	14,9	189
91/2003	Биточек паровой из индейки	90	22,5	12,8	9,9	180,8

4432011	Каша гречневая расыпчатая	150	8,6	6,8	37,8	250,5
	Сок в ассортименте	200	1		21,2	88
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	расчет	700	37,2	28,5	100,5	831,6
	Итого за день	1273	55,1	46,5	180,3	1418,5