



Меню пришкольного лагеря и лагеря труда и отдыха на 4.06 2026г.

№ рец	Наименование блюд	7-11 лет										12 лет и старше							
		8 день																	
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
Завтрак																			
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	14,76	16,88	33,47	351,89	3,39	250/5	18,45	21,10	41,84	439,86	4,24						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03						
573	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0						
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00						
	Вода бутыллированная	500						500											
	Итого завтрак:		17,58	17,60	72,76	529,04	13,42		21,27	21,82	81,13	617,01	14,27						
Обед:																			
98	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	4,15	6,80	22,50	192,30	4,00	250/10	5,19	8,50	28,13	240,38	5,00						
312	Пюре картофельное	150	8,3	8,78	36,09	152,1	0	180	9,96	10,54	43,31	182,52	0,00						
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	60/30	7,92	8,20	3,25	152,10	14,81	70/30	8,80	9,11	3,61	169,00	16,46						
574	Хлеб дарницкий	20	1,13	0,23	9,87	45,97	0	30	1,7	0,34	14,8	68,95	0						
573	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0						
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73						
	Итого обед:		24,51	25,81	108,80	745,42	19,54		28,66	30,29	126,93	863,80	22,19						
Полдник:																			
459	Чай с яблоком, с сахаром	175/15/10	0,13	0,08	16,47	67,05	1,53	175/15/10	0,13	0,08	16,47	67,05	1,53						
252	Булочка молочная	100	8,2	8,3	23,6	202	5,2	150	12,3	12,45	35,4	303	7,8						
	Итого полдник:		8,33	8,38	40,07	269,05	6,73		12,43	12,53	51,87	370,05	9,33						
	ИТОГО:		50,42	51,79	221,63	1543,51	39,69		62,36	64,64	259,93	1850,86	45,78						