

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник

детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

И.В. Мечаева



МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 04 " 06 2025г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,08	11,18	33,48	260,00
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,00	66,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,50	0,22	11,04	45,98
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
	Итого	605	21,15	29,53	80,99	676,98
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/30	14,63	7,43	5,70	157,50
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	116,90
ПР	Хлеб ржаной	40	2,09	0,44	22,08	91,96
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	910	27,03	20,84	117,90	782,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1515	48,17	50,38	198,89	1459,26

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 04 " 06 2025г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,58	12,16	41,82	308,50
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,00	66,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
	Итого	660	23,11	30,68	97,66	760,17
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120/30	17,55	8,91	6,84	189,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	1080	36,01	29,37	154,13	1054,62
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1740	59,12	60,06	251,79	1814,79

Зав.произв

Жукова, А.В. - Мел

Приятного аппетита