

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник

детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

А.В.Нечаева

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на "08" "06" 2025г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
208	Лапшевник с творогом	155	13,33	12,96	30,20	291,00
3	Бутерброд с сыром	50	6,40	8,10	14,80	160,65
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
422	Булка ванильная	60	4,74	7,56	13,35	170,47
	Итого	560	28,04	32,47	78,25	753,12
	Обед					
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
282	Оладьи из печени	100	18,60	15,30	7,50	262,00
311	Картофель в молоке	150	3,52	3,73	19,76	602,02
350	Кисель из вишни	180	0,12	0,05	22,09	105,31
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	880	29,36	24,45	116,36	1318,39
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1440	57,40	56,92	194,61	2071,51

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на "08" "06" 2025г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
208	Лапшевник с творогом	200	17,33	16,85	39,26	378,30
3	Бутерброд с сыром	50	6,40	8,10	14,80	160,65
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
422	Булка ванильная	60	4,74	7,56	13,35	170,47
	Итого	605	32,04	36,36	87,31	840,42
	Обед					
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00
282	Оладьи из печени	120	22,32	18,36	9,00	314,40
311	Картофель в молоке	180	4,22	4,48	23,71	152,07
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117,00
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	1070	36,28	29,61	141,76	1030,08
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1675	68,32	65,97	229,07	1870,50

Зав.произв

Приятного аппетита