

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник
детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 10 " 06 2025г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,67	2,74	76,94
210	Омлет натуральный	160	16,05	17,94	2,81	308,90
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,50	0,22	11,04	45,98
	Итого	590	25,83	30,88	64,37	708,49
	Обед					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60
279/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным	90/30	10,75	11,19	12,40	192,97
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00
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	900	26,29	24,62	136,35	876,38
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1490	52,12	55,50	200,72	1584,87

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 10 " 06 2025г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,11	4,57	77,70
210	Омлет натуральный	200	21,40	23,92	3,80	316,00
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
	Итого	685	32,08	39,47	75,52	781,37
	Обед					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25
279/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным	120/30	15,66	17,50	20,50	302,00
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06
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	35,62	35,56	174,47	1169,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1765	67,70	75,03	249,99	1950,86

Зав.произв

Мещерякова, Г.В. - Мещ

Приятного аппетита