

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник
детского оздоровительного лагеря

С.И.С.

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»



МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на "31" 05 2025г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00
211	Омлет с сыром	90	10,76	17,66	1,53	208,50
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42
	Итого	615	20,33	38,39	66,45	695,92
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
261/330	Печень, тушенная в соусе	90/30	22,26	13,91	4,75	258,89
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	900	33,96	25,93	115,88	862,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1515	54,29	64,31	182,33	1558,79

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на "31" 05 2025г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	250	6,12	12,86	40,10	301,20
211	Омлет с сыром	90	10,76	17,66	1,53	208,50
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого	675	21,36	40,53	75,52	755,70
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25
261/330	Печень, тушенная в соусе	100/30	18,62	15,02	4,69	280,95
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	1060	33,54	31,29	138,92	1032,02
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1735	54,90	71,82	214,44	1788,52

Зав.произв

с.с.

Приятного аппетита

15 день
лето