

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник

детского оздоровительного лагеря

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Л.В. Нечаева

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 20 " 06 2025г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
121	Суп молочный с крупой гречневой	250	3,71	4,46	7,68	89,00
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	50/20	7,29	6,91	22,90	183,00
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 пшеничный	40	3,16	0,40	19,57	93,52
ПР	Хлеб ржаной	20	1,50	0,22	11,04	45,98
	Итого	635	20,88	17,17	81,14	562,50
	Обед					
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	0,95	11,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,41	4,96	12,49	130,00
287/330	Голубцы с мясом и рисом и соусом	150/50	14,38	11,09	23,21	249,98
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,82	119,71
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	830	27,19	17,59	122,59	766,55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1465	48,07	34,76	203,73	1329,05

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 20 " 06 2025г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
121	Суп молочный с крупой гречневой	300	4,46	5,36	9,22	106,81
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	100/20	10,55	7,91	18,00	200,10
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 пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
	Итого	800	24,84	19,34	91,00	655,48
	Обед					
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	1,90	22,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	15,65	174,00
287/330	Голубцы с мясом и рисом и соусом	180/50	10,55	7,91	18,00	200,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
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	1000	28,40	16,73	139,24	854,71
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1800	53,24	36,07	230,24	1510,19

Зав.произв

Приятного аппетита