

Согласовано

Директор _____

" _____ 2024г.



МЕНЮ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, кКал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
1 день						
Завтрак	Каша манная	200	2,32	3,96	24,08	220,12
	Булочка сдобная	50	2,23	3,05	13,4	26,8
	Чай с сахаром	200	0	0,12	9,98	39,9
Обед	Суп крестьянский	200	7,4	6,18	13,1	137,94
	Котлета куриная	90	14,98	7,51	9,6	165,4
	Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34
	Каша гречневая	150	7,92	0,93	50,76	243,36
	Салат из белокочанной капусты	60	0,46	3,65	1,52	40,34
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	12	47,68
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4
	Клубника	50	0,2	0,2	4,6	25
	Итого по приему пищи:		1300	40,33	27,26	168,27
2 день						
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,32	3,96	24,08	220,12
	Хлеб с маслом	40/10	3,29	6,55	19,49	142,04
	Чай с сахаром	200	0	0,12	9,98	39,9
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,6
	Макароны отварные с маслом	120/5	4,14	5,28	23,4	155,16
	Сосиска отварная	40	10,4	10,5	0,4	133,65
	Огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,38
	Компот из свежих яблок	180	0,48	0,2	16,74	79,66
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4
	Итого по приему пищи:		1060/15	29,37	34,32	134,18
3 день						
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	2,32	3,96	24,08	220,12
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Чай с сахаром	200	0	0,12	9,98	39,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44
Обед	Борщ со сметаной	200/10	1,95	2,13	10,53	116,14
	Плов из куриного филе	200	17,7	26,02	31	428,72
	Салат из свежих овощей	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	Компот из вишни	200	0,04	0	12	47,68
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4
Итого по приему пищи:		1200/10	35,06	40,82	135,18	1171,74

4 день						
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	2,65	1,87	20,5	267,85
	Чай с сахаром	200	0	0,12	9,98	39,9
	Бутерброд с сыром	40/15	2,44	3,38	14,38	92,38
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	4,14	4,78	35,5	186,5
	Салат «Витаминный»	60	0,9	2,7	25,3	52,9
	Филе куриное в томатном соусе	90/40	18,4	10,5	10,6	265,5
	Каша пшеничная	180	4,58	9,29	0,06	105,31
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,03	12	47,68
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4
Итого по приему пищи:		1230/55	37,11	33,21	151,12	1177,42
5 день						
Завтрак	Макаронны с тертым	120/15	0,6	2,4	12,25	73,77
	Чай с сахаром	200	0	0,12	9,98	39,9
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	9,7	6,28	15,7	159,52
	Бефстроганов из говядины	90	15,54	5,84	3,66	130,07
	Картофельное пюре	180	3,36	6,2	14,33	127,69
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	52,9
	Клубника	50	0,2	0,2	4,6	22,8
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4
Итого по приему пищи:		1200/15	33,92	22,14	121	775,2:
6 день						
Завтрак	Каша манная	200	6,23	9,66	42,75	280,5
	Чай с сахаром	200	0	0,12	9,98	39,9
	Бутерброд с джемом	40/15	1,38	2,41	11,26	80,2
Обед	Борщ со сметаной	200/10	4,32	3,52	15,86	112,8
	Тефтеля говяжья в томатном соусе	90/30	7,64	9,12	9,02	149,4
	Каша гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,0
	Салат из свежих огурцов	60	0,68	3,71	2,83	47,4
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,2	16,74	79,6
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4
Итого по приему пищи:		850	33,02	40,23	168,35	1189,3
7 день						
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	2,32	3,96	24,08	220,1
	Чай с сахаром	200	0	0,12	9,98	39,9
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,6
Обед	Суп с клецками	200	3,34	5,17	8,64	95,4
	Сосиска отварная	40	10,4	10,5	0,4	133,6
	Макаронны со сливочным маслом	120/5	4,14	5,28	23,4	155,4
	Огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,3
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	52,9
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4
Итого по приему пищи:		1106/5	26,99	32,32	136,73	964,4

8 день						
Завтрак	Каша молочная пшённая	220	11,07	9,86	52,07	280,12
	Чай с сахаром	200	0	0,12	9,98	39,9
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4
Обед	Суп картофельный с рисом	200	7,4	6,18	13,1	137,94
	Котлета говяжья	90	10,48	11,83	9,48	186,31
	Капуста тушенная	150	3,36	6,2	14,33	127,69
	Салат из свежих овощей	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	Компот из вишни	200	0,42	0,14	25,38	100,58
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4
	Итого по приему пищи:	1280	46,58	43,06	175,41	1225,68
9 день						
Завтрак	Каша молочная Дружба	220	11,07	9,86	52,07	280,12
	Чай с сахаром	200	0	0,12	9,98	39,9
	Булочка сдобная	50	2,23	3,05	13,4	26,8
Обед	Суп гороховый	200	4,32	3,52	15,86	112,6
	Филе куриное в томатном соусе	90	18,9	10,5	10,6	265,5
	Салат морковный со сметаной	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,51	3,99	8,34	227
	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	12	47,68
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4
	Итого по приему пищи:	1230/40	48,88	34,63	150,24	1170,54
10 день						
Завтрак	Макаронны с тертым	120/15	0,6	2,4	12,25	73,77
	Чай с сахаром	200	0	0,12	9,98	39,9
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,32	3,52	15,86	112,6
	Плов из куриного филе	200	17,7	26,02	31	428,72
	Компот из вишни	200	0,04	0	12	47,68
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4
	Свежий огурец	60	0,46	3,65	1,43	40,38
	Итого по приему пищи:	1140/15	27,48	36,65	115,12	909,45