



СОГЛАСОВАНО
 Директор
Давыдова И.М.

УТВЕРЖДЕНО
 ИП МАМИЕВА Г.В.
Мамиева Г.В.

Меню оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на период весенних каникул с 22 марта-29 марта 2025г.

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	Завтрак						
	171/М	Каша рисовая молочная	180	7,0	10,1	47,5	411,70
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Обед						
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,10	3,46	163,60
	202/М	Макароны отварные со сливочным маслом 150/5	155	6,6	4,30	42,3	235,0
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	Итого		1120	43,71	29,45	170,02	1208,00
День 2	Завтрак						
		Выпечка	100	7,84	3,64	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Обед						
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	342/М	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,13	15,14	64,06
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	Итого		790	33,14	27,75	161,41	1031,37
День 3	Завтрак						
		Выпечка	100	7,84	3,64	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Обед						
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	291/М	Плов с куриным филе	200	26,19	13,39	35,82	348,98
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
		Итого		990	45,78	22,38	166,60
День 4	Завтрак						
		Выпечка	100	7,84	3,64	46,54	249,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Обед						
	Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,1	4,30	15,20	115,9
	293/М	Фрикасе из курицы	100	100	6,80	1,80	96,40

	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	30	193,0
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	Итого		1040	123,40	22,12	162,15	972,31
	Завтрак						
		Выпечка					
	376/М	Чай с сахаром	100	7,84	3,64	46,5	250
			200			11,09	44,34
	Обед						
День 5	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	Итого		1040	33,46	22,21	149,19	933,24
	Завтрак						
		Выпечка					
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	100	7,84	3,64	46,5	250
			200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Обед						
День 6	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	202/М	Макаронь отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	Итого		1035	34,73	21,36	175,65	1035,19
	Завтрак						
День 7	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	3,69	3,94	23,29	143,79
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
	Обед						
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
		Нагетсы из курицы	90	21,57	9,10	3,46	163,60
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (150/5)	155	6,34	5,28	28,62	187,05
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0	
Итого		1140	45,51	25,60	142,98	966,64	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы							
100 % Норма СанПиН							