

СОГЛАСОВАНО

Руководитель лагеря с дневным пребыванием детей

" " 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора МКУП "ЦСТ г. Березники"

В.М. Тырыкина

"20" октября 2023 г.

Примерное 5-дневное меню для лагеря с дневным пребыванием детей в период осенних каникул

возраст 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день, понедельник						
Завтрак						
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/20	1,20	12,50	7,50	147,00
268	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,54	8,62	32,40	229,40
**	Какао с молоком	200	3,77	3,93	31,70	173,92
108	Хлеб пшеничный	1 кус	2,03	0,25	13,20	60,50
518	Сок фруктовый в упаковке 0,2л	1 шт	0,00	0,00	22,00	90,00
			12,54	25,30	106,80	700,82
Обед						
106	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,40
36/1	Суп из овощей со сметаной	200	2,01	6,10	13,08	95,88
632	Гуляш	100	21,68	24,21	6,74	331,00
204	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
494	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00
108;110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	3,68	0,53	23,45	110,50
			33,79	31,64	89,79	757,68
	Итого:		46,33	56,94	196,59	1458,50

№ п/п		Выход, г	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2 день вторник						
Завтрак						
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,20	4,20	20,40	124,00
266	Каша из хлопьев овсяных молочная с маслом сливочным	250	8,95	11,75	36,00	285,50
**	Чай с молоком	200	2,72	2,30	18,70	96,44
108	Хлеб пшеничный	1 кус	2,03	0,25	13,20	60,50
			14,90	18,50	88,30	566,44
Обед						
17	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,06	1,20	61,20
144	Суп картофельный с бобовыми	200	2,30	4,25	15,12	86,40
**	Рыба "Провансаль"	90	14,40	7,20	2,70	132,30
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60
**	Соус овощной	30	0,56	2,23	3,39	36,00
**	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108;110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	3,68	0,53	23,45	110,50
			25,55	26,35	106,67	741,00
	Итого:		40,45	44,85	194,97	1307,44

№ п/п	Наименование	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
3 день среда						
Завтрак						
90	Бутерброд с сыром на батоне	15/20	6,62	9,48	9,80	152,00
106	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,40	11,40	35,76	271,20
494	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00
108	Хлеб пшеничный	1 кус	2,03	0,25	13,20	60,50
112	Фрукты свежие	1 шт	1,60	1,60	41,60	180,00
			15,15	21,13	73,96	544,70
Обед						
106	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,40
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,76	5,50	8,88	92,00
390/13	Тефтели "Ежики"	90	12,21	19,67	14,66	374,20
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,60	16,35	138,00
507/929	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108;110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	3,68	0,53	23,45	110,50
			21,96	32,62	88,72	825,10
Итого:			37,11	53,75	162,68	1369,80

