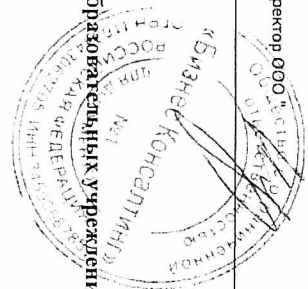


06.06.2025г.



Примерное 12-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований Учреждений  
в период каникул при 2-х разовом питании

5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена рубл | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |           |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |           |              |                  |
| Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом | 200          | 5,5              | 12,1    | 34,7        | 307                           | 20,89     | 54-16к       | 2022н            |
| Фрукты свежие (яблоко)                      | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 20        | 338          | 2017м            |
| Хлеб пшеничный                              | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 4         | 701          | 2010             |
| Чай с сахаром                               | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,4        | 42,32                         | 10        | 54-2гн       | 2022н            |
| Итого за прием пищи:                        | 565          | 9,8              | 12,8    | 78,9        | 509,72                        |           |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |           |              |                  |
| Овощи по сезону (помидор свежий)            | 60           | 0,7              | 0,1     | 2,3         | 12,8                          | 25        | 54-3з        | 2022н            |
| Суп с макаронными изделиями                 | 200          | 5,1              | 5,8     | 18,5        | 146,42                        | 20        | 54-7с        | 2022н            |
| Котлета мясокрупная                         | 90           | 11,7             | 13,7    | 12,0        | 180,9                         | 36        | 77-6         | 2022             |
| Горошница                                   | 150          | 13,5             | 6,9     | 35,0        | 202                           | 16        | 55-21г       | 2022н            |
| Компот из свежих плодов                     | 200          | 0,2              | 0,1     | 10,2        | 42,5                          | 10        | 54-5хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 3         | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеваемый                            | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4         | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:                        | 790          | 37,4             | 27,2    | 118,1       | 775,42                        | 168,89    |              |                  |
| Всего за день:                              | .            | 47,2             | 40,0    | 197,0       | 1285,14                       |           |              |                  |