

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "ОПТИМА"

Утверждаю Капенкина Т.П. *Капенкина Т.П.*

*09.09.2025*



7 день

Согласовано: *Синица*

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
	174	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №174	200	4,8	3,6	38,0	203,8
2004	337	РЫЦО ВАРЕННОЕ ВКРУТЮЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,1</b>	<b>8,9</b>	<b>73,4</b>	<b>430,5</b>
<b>Обед</b>							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2004	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (перловая) ТК №45	200	2,1	3,7	15,0	100,6
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	0,3	3,5	1,3	37,9
2004	639	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,9</b>	<b>8,0</b>	<b>82,6</b>	<b>441,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>24,0</b>	<b>16,9</b>	<b>156,0</b>	<b>871,7</b>