

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.
18.09.2025

Согласовано: *Смирнов*

4 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 208 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208 | 200 | 13,6 | 5,3 | 38,8 | 256,9 |
| 2011 | 596 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596 | 30 | 2,3 | 4,9 | 13,8 | 108,4 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 19,7 | 10,5 | 87,7 | 523,4 |
| Обед | | | | | | | |
| | 2 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 200 | 1,5 | 3,5 | 7,6 | 68,8 |
| | 492 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492 | 150 | 2,3 | 3,2 | 23,6 | 132,5 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 11,3 | 7,5 | 97,5 | 504,0 |
| Всего за день: | | | | 31,0 | 18,0 | 185,2 | 1 027,4 |