

Примерное 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю:



30.03.2026г.

Согласовано:



*Исполнитель: Павлова И.*

1 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТК №181	200	5,5	3,4	32,4	181,8
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №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	80	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,8</b>	<b>8,7</b>	<b>67,8</b>	<b>408,5</b>
<b>Обед</b>							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №87	200	1,5	3,5	7,6	68,8
2004	65	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65	80	0,3	1,8	2,1	27,3
2004	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	150	12,1	5,6	29,0	240,0
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,8	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,7</b>	<b>11,7</b>	<b>100,2</b>	<b>615,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,5</b>	<b>20,4</b>	<b>168,0</b>	<b>1 024,4</b>