

| Меню для детей с 7 до 11 лет в лагере дневного пребывания<br>на <i>июль</i> 2025г. |                   |             |             |              |              |               |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Наименование блюда                                                                 | Химический состав |             |             |              |              | цена, руб.    |
|                                                                                    | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г       | ЭЦ, ккал     |               |
| <b>Завтрак</b>                                                                     |                   | <b>21,0</b> | <b>15,5</b> | <b>105,9</b> | <b>646,1</b> | <b>78-10</b>  |
| Каша <i>манная жидкая</i>                                                          | 200               | 6,5         | 6,8         | 32,4         | 217          | <i>21-80</i>  |
| Бутерброд с сыром                                                                  | 30/15             | 6,3         | 4,1         | 14,9         | 122          | <i>24-60</i>  |
| Кофейный напиток                                                                   | 200               | 4,9         | 3,2         | 15,9         | 112          | <i>10-10</i>  |
| Фрукт в ассортименте                                                               | <i>120</i>        | 2,0         | 0,7         | 17,5         | 84           | <i>21-60</i>  |
| Хлеб ржаной                                                                        | 20                | 0,5         | 0,3         | 7,6          | 34           | <i>2-00</i>   |
| Хлеб пшеничный                                                                     | <i>20</i>         | 0,8         | 0,4         | 17,6         | 77           | <i>2-00</i>   |
| <b>Обед</b>                                                                        |                   | <b>29,5</b> | <b>32,8</b> | <b>131,6</b> | <b>939,1</b> | <b>140-26</b> |
| Салат из свежих помидоров                                                          | 100               | 1,2         | 5,1         | 4,1          | 67           | <i>22-67</i>  |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной                              | 250/10/5          | 6,1         | 6,7         | 7,8          | 116          | <i>29-04</i>  |
| <i>Рыба запеченная с макаронами</i>                                                | 90                | 15,2        | 13,7        | 10,0         | 224          | <i>60-11</i>  |
| <i>Гречка вязкая</i>                                                               | 180               | 3,9         | 5,9         | 26,7         | 176          | <i>5-44</i>   |
| Сок в ассортименте                                                                 | 200               | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 138          | <i>17-00</i>  |
| Хлеб пшеничный                                                                     | <i>30</i>         | 1,2         | 0,6         | 26,4         | 116          | <i>3-00</i>   |
| Хлеб ржаной                                                                        | <i>30</i>         | 1,4         | 0,8         | 22,7         | 103          | <i>3-00</i>   |
| <b>Полдник</b>                                                                     |                   | <b>11,2</b> | <b>15,6</b> | <b>52,9</b>  | <b>396,4</b> | <b>23-55</b>  |
| <i>Чай с сахаром</i>                                                               | <i>80</i>         | 6,2         | 12,2        | 34,8         | 273          | <i>21-43</i>  |
| Чай с сахаром                                                                      | 200               | 0,1         | 0,0         | 12,6         | 51           | <i>2-12</i>   |
|                                                                                    |                   |             |             |              |              |               |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                      |                   | <b>62</b>   | <b>64</b>   | <b>290</b>   | <b>1981</b>  | <b>241-91</b> |

Мед. Работник

Повар-бригадир

*Ветрунова С. В.*  
*Мерзеева И. В.*

наг. лите-ро  
 Утверждаю:  
 В.А. Шкоф  
 "11" 06 2025г.

| Меню для детей с 12 лет и старше в лагере дневного пребывания<br>на <u>июль</u> 2025г. |                   |             |             |              |               |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда                                                                     | Химический состав |             |             |              |               | цена, руб.    |
|                                                                                        | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г       | ЭЦ, ккал      |               |
| <b>Завтрак</b>                                                                         |                   | <b>24,1</b> | <b>18,8</b> | <b>125,3</b> | <b>766,7</b>  | <b>85-75</b>  |
| Каша <u>манная жидкая</u>                                                              | 250               | 8,1         | 9,4         | 40,5         | 279           | <u>25-00</u>  |
| Бутерброд с сыром                                                                      | 30/20             | 7,1         | 4,7         | 14,9         | 130           | <u>25-05</u>  |
| Кофейный напиток                                                                       | 200               | 4,9         | 3,2         | 15,9         | 112           | <u>10-10</u>  |
| Фрукт в ассортименте                                                                   | <u>120</u>        | 2,7         | 0,9         | 28,8         | 134           | <u>21-60</u>  |
| Хлеб ржаной                                                                            | 20                | 0,5         | 0,3         | 7,6          | 34            | <u>2-00</u>   |
| Хлеб пшеничный                                                                         | <u>20</u>         | 0,8         | 0,4         | 17,6         | 77            | <u>2-00</u>   |
| <b>Обед</b>                                                                            |                   | <b>33,6</b> | <b>34,9</b> | <b>143,8</b> | <b>1023,6</b> | <b>151-71</b> |
| Салат из свежих помидоров                                                              | 100               | 1,2         | 5,1         | 4,1          | 67            | <u>22-61</u>  |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной                                  | 250/10/5          | 6,1         | 6,7         | 7,8          | 116           | <u>25-04</u>  |
| <u>Рыба запеченная с маком</u>                                                         | <u>100</u>        | 17,3        | 15,2        | 12,9         | 258           | <u>61-00</u>  |
| <u>Грибы вязкая</u>                                                                    | <u>200</u>        | 5,1         | 6,1         | 28,1         | 188           | <u>6-00</u>   |
| Сок в ассортименте                                                                     | 200               | 0,5         | 0,0         | 25,5         | 104           | <u>11-00</u>  |
| Хлеб пшеничный                                                                         | 80                | 1,6         | 0,8         | 35,2         | 154           | <u>8-00</u>   |
| Хлеб ржаной                                                                            | 80                | 1,8         | 1,0         | 30,2         | 137           | <u>8-00</u>   |
| <b>Полдник</b>                                                                         |                   | <b>14,0</b> | <b>20,9</b> | <b>52,9</b>  | <b>455,3</b>  | <b>23-55</b>  |
| <u>Манник</u>                                                                          | <u>80</u>         | 6,2         | 12,2        | 34,8         | 273           | <u>21-43</u>  |
| Чай с сахаром                                                                          | 200               | 0,1         | 0,0         | 12,6         | 51            | <u>2-12</u>   |
|                                                                                        |                   |             |             |              |               |               |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                          |                   | <b>72</b>   | <b>75</b>   | <b>322</b>   | <b>2246</b>   | <b>261-01</b> |

Мед. Работник

Повар-бригадир

Ваткулова С.И.  
Мед. 10.11