

# Меню 1 лагеря дневного пребывания

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>24.7</b>	<b>23.7</b>	<b>69.5</b>	<b>590.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	5.4	6.5	11.7	127
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>36.6</b>	<b>34.5</b>	<b>128.1</b>	<b>969.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>61.3</b>	<b>58.2</b>	<b>197.6</b>	<b>1559.5</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22.2</b>	<b>22.4</b>	<b>61.4</b>	<b>535.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-1г	Макаронные отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>30.3</b>	<b>29.7</b>	<b>96.3</b>	<b>774.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>52.5</b>	<b>52.1</b>	<b>157.7</b>	<b>1309.9</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>19.3</b>	<b>18.1</b>	<b>71.2</b>	<b>524</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1.2	7.1	6.7	95.1

54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>43.6</b>	<b>22.5</b>	<b>86.6</b>	<b>722.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1315</b>	<b>62.9</b>	<b>40.6</b>	<b>157.8</b>	<b>1246.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>13</b>	<b>17.4</b>	<b>71.3</b>	<b>493.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>39.9</b>	<b>47.2</b>	<b>85.1</b>	<b>924.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>52.9</b>	<b>64.6</b>	<b>156.4</b>	<b>1418.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	260	9	7.6	41.7	270.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>22.1</b>	<b>17.4</b>	<b>78.8</b>	<b>560</b>
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	70	1.6	7.7	2.5	85.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>30.9</b>	<b>26.6</b>	<b>121.6</b>	<b>848.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>53</b>	<b>44</b>	<b>200.4</b>	<b>1408.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24.6</b>	<b>23.8</b>	<b>61.1</b>	<b>556.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>28.4</b>	<b>35.4</b>	<b>89.4</b>	<b>789.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>53</b>	<b>59.2</b>	<b>150.5</b>	<b>1346.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21</b>	<b>27.9</b>	<b>59.8</b>	<b>573.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>48.8</b>	<b>26</b>	<b>104.6</b>	<b>847.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>69.8</b>	<b>53.9</b>	<b>164.4</b>	<b>1421.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26.3</b>	<b>27.3</b>	<b>78</b>	<b>663.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1.2	7.1	6.7	95.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>46</b>	<b>31.5</b>	<b>96.7</b>	<b>853.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>72.3</b>	<b>58.8</b>	<b>174.7</b>	<b>1516.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2

54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>27.6</b>	<b>25.7</b>	<b>70.2</b>	<b>622</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	70	1.2	3.8	11.6	85.6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>34.2</b>	<b>35.6</b>	<b>108.3</b>	<b>889.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>61.8</b>	<b>61.3</b>	<b>178.5</b>	<b>1511.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>24.8</b>	<b>24</b>	<b>63.3</b>	<b>568.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1.8	7.1	7.3	100.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>32.9</b>	<b>28.9</b>	<b>128.8</b>	<b>906.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>57.7</b>	<b>52.9</b>	<b>192.1</b>	<b>1475.1</b>