

УТВЕРЖДАЮ

приказ №64 от 28.05.2025

директор Р.В.Родина /Родина Ю.В./



Примерное 10-дневное меню летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания "СОЛНЫШКО"

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витаминизация
Завтрак	18к	суп молочный с рисом	200,00	208,00	4,15	8,60	31,70	
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	1,50	2,70	10,30	
	0	банан	100,00	91,00	0,33	1,09	22,84	10,00
	1хн	компот из сухофруктов	200,00	55,60	0,20	0,00	14,50	0,20
Итого за завтрак		итого:	530,00	438,20	6,18	12,39	79,34	10,20
Обед	3з	помидор в нарезке	50,00	33,20	1,14	5,34	4,64	13,70
	4с	рассольник домашний	250,00	150,00	5,70	7,70	14,50	
	0	наггетсы куриные	90,00	168,00	11,70	22,50	1,80	
	1г	макароны отварные	150,00	168,00	5,30	0,60	34,80	
	3гн	чай с лимоном и сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00	4,40
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	0	хлеб ржаной	30,00	82,00	3,00	1,00	16,00	
Итого за обед		итого:	800,00	734,08	41,56	40,64	101,94	18,10
Итого за день			1330,00	1172,28	47,74	53,03		28,30

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	гаминизация
Завтрак	17к	суп молочный с гречневой крупой	200,00	280,00	28,00	21,00	132,00	
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	1з	сыр твердых сортов в нарезке	20,00	53,70	3,50	4,40	0,00	
	1хн	компот из сухофруктов	200,00	55,60	0,20	0,00	14,50	0,20
Итого за завтрак		итого:	450,00	472,90	34,42	25,84	163,70	
Обед	20з	горошек зеленый	60,00	71,40	1,14	5,34	4,64	
	1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250,00	110,65	2,40	6,04	11,10	
	4г	каша гречневая рассыпчатая	150,00	133,50	5,40	1,40	26,40	
	311к	гуляш из мяса птицы	100,00	118,00	13,00	16,00	31,00	
	3гн	чай с лимоном и сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00	4,40
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	0	хлеб ржаной	30,00	82,00	3,00	1,00	16,00	
	0	апельсин	100,00	47,00	0,94	0,12	11,75	53,20
	Итого за обед		итого:	920,00	695,43	40,60	33,40	131,09
Итого за день			1370,00	1168,33	75,02	59,24	294,79	57,60

Прием пищи	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витаминизация	
Завтрак	бг	сырники	90,00	142,10	15,20	7,10	4,30		
	19з	бутерброд с маслом	20 /30	125,00	8,40	17,90	1,80		
	0	кисель	200,00	110,00	0,20	0,10	9,30	0,20	
Итого за завтрак			итого:	290,00	377,10	23,80	25,10	15,40	0,20
Обед	21з	кукуруза сахарная	60,00	71,40	1,14	5,34	4,64		
	12с	суп с рыбными консервами	250,00	154,60	15,80	16,80	11,00		
	0	котлета мясная	90,00	164,90	10,60	6,21	16,90		
	11г	пюре картофельное	150,00	349,00	5,84	9,40	59,20		
	1хн	компот из сухофруктов	200,00	55,60	0,20	0,00	14,50	0,20	
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20		
	0	хлеб ржаной	30,00	82,00	3,00	1,00	16,00		
	0	яблоко свежее	100,00	47,00	0,40	0,40	9,80	10,00	
Итого за обед			итого:	910,00	1008,10	39,70	39,59	149,24	10,22
Итого за день				1200,00	1385,20	63,50	64,69	164,64	10,42

прием пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	витаминализация
Завтрак	0	блинчики с фруктовой начинкой (промышленного производства)	150,00	307,70	8,60	9,24	49,00	
	23гн	кофейный напиток на молоке	200,00	93,40	1,99	1,35	30,39	
	0	йогурт	125,00	52,50	1,50	2,70	10,28	0,60
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
Итого за завтрак			505,00	537,20	14,81	13,73	106,87	0,60
Обед	2з	огурец в нарезке	50,00	21,00	1,00	0,40	2,30	2,80
	7с	суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	94,60	2,20	3,70	9,90	
	6г	рис отварной	150,00	209,70	4,00	5,00	39,00	
	10р	рыба тушеная с овощами	100,00	103,00	14,00	2,00	9,00	
	3гн	чай с лимоном и сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00	4,40
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	0	хлеб ржаной	30,00	82,00	3,00	1,00	16,00	
	0	конфета шоколадная	50,00	273,50	5,00	17,00	22,90	
Итого за обед			860,00	916,68	43,92	32,60	129,30	7,20
Итого за день			1365,00	1453,88	58,73	46,33	236,17	7,80

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины
Завтрак	9к	каша вязкая молочная овсяная	200,00	285,80	8,60	12,80	34,80	
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	0	пряник	50,00	185,00	2,50	2,00	38,50	
	23гн	кофейный напиток с молоком	200,00	91,20	3,80	3,50	11,20	
	Итого за завтрак		480,00	645,60	17,62	18,74	101,70	0,00
Обед	8з	салат из белокачанной капусты с морковью	80,00	108,70	1,30	8,10	7,80	36,60
	8с	суп картофельный с горохом	250,00	166,40	12,00	2,90	1,80	
	22м	рагу из курицы	250,00	271,60	26,20	8,80	21,90	
	3гн	чай с лимоном и сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00	4,40
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	0	хлеб ржаной	30,00	82,00	3,00	1,00	16,00	
	0	банан	100,00	91,00	0,33	1,09	22,84	10,00
	Итого за обед		840,00	761,58	57,22	24,30	77,70	41,00
Итого за день			1320,00	1407,18	74,84	43,04	179,40	41,00

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витаминизация
Завтрак	0	блинчики с фруктовой начинкой (промышленного производства)	150,00	307,70	8,60	9,24	49,00	
	23гн	кофейный напиток с молоком	200,00	91,20	3,80	3,50	11,20	
	0	апельсин	100,00	47,00	0,94	0,12	11,75	53,20
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
Итого за завтрак		итого:	480,00	529,50	16,06	13,30	89,15	53,20
Обед	2з	огурец в нарезке	50,00	21,00	1,00	0,40	2,30	2,80
	2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,00	293,00	9,07	10,40	10,40	
	0	наггетсы куриные	90,00	168,00	11,70	22,50	1,80	
	1г	макароны отварные	150,00	168,00	5,30	0,60	34,80	
	1хн	компот из сухофруктов	200,00	55,60	0,20	0,00	14,50	0,20
	0	зефир в шоколаде	40,00	50,00	0,20	1,50	9,70	
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	0	хлеб ржаной	30,00	82,00	3,00	1,00	16,00	
Итого за обед		итого:	840,00	921,20	33,19	36,84	106,70	3,00
Итого за день			1320,00	1450,70	49,25	50,14	195,85	56,20

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витаминизация
Завтрак	бк	каша вязкая молочная пшенная	200,00	288,00	8,30	11,70	37,50	
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	1з	сыр твердых сортов в нарезке	20,00	53,70	3,50	4,40	0,00	
	2гн	чай с сахаром	200,00	49,30	0,20	0,10	9,30	
	Итого за завтрак		450,00	474,60	14,72	16,64	64,00	0,00
Обед	0	икра кабачковая	60,00	71,40	1,14	5,34	4,64	
	7с	суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	132,50	1,85	6,19	12,34	
	4г	каша гречневая рассыпчатая	150,00	133,50	5,40	1,40	26,40	
	290	голень куриная запеченная	115,00	245,70	13,30	11,12	15,77	
	0	груша свежая	50,00	47,00	0,20	0,15	5,10	4,30
	2гн	чай "Каркадэ"	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00	18,40
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	0	хлеб ржаной	30,00	82,00	3,00	1,00	16,00	
	Итого за обед		885,00	844,98	39,61	28,70	110,45	22,70
	Итого за день		1335,00	1319,58	54,33	45,34	174,45	22,70

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витаминизация
Завтрак	6т	сырники	90,00	142,10	15,20	7,10	4,30	
	19з	бутерброд с маслом	50,00	125,00	8,40	17,90	1,80	
	3гн	чай с лимоном и сахаром	200,00	49,30	0,20	0,10	9,30	0,20
Итого за завт		итого:	340,00	316,40	23,80	25,10	15,40	0,20
Обед	2з	огурец в нарезке	50,00	21,00	1,00	0,40	2,30	2,80
	8с	суп картофельный с горохом	250,00	166,40	12,00	2,90	1,80	
	11г	пюре картофельное	150,00	349,00	5,84	9,40	59,20	
	0	котлета мясная	90,00	266,80	7,81	11,75	17,30	
	0	кисель	200,00	110,00	0,20	0,10	9,30	0,20
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	0	хлеб ржаной	30,00	82,00	3,00	1,00	16,00	
	0	апельсин	100,00	47,00	0,94	0,12	11,75	53,20
Итого за обед		итого:	800,00	1078,80	32,57	25,99	123,10	56,20
Итого за день			1140,00	1395,20	56,37	51,09	138,50	56,40

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витаминизация
Завтрак	17к	суп молочный с гречневой крупой	200,00	280,00	28,00	21,00	132,00	
	0	банан	100,00	91,00	0,33	1,09	22,84	10,00
		хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	2гн	чай "Каркадэ"	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00	18,40
Итого за завтрак		итого:	530,00	503,88	43,05	25,59	185,04	28,40
Обед	9з	салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	100,00	120,90	1,40	10,20	6,00	36,60
	4с	рассольник домашний	250,00	150,00	5,70	7,70	14,50	
	311к	гуляш из мяса птицы	100,00	118,00	13,00	16,00	31,00	
	1г	макароны отварные	150,00	168,00	5,30	0,60	34,80	
	1хн	компот из сухофруктов	200,00	55,60	0,20	0,00	14,50	0,20
	0	шоколад молочный	50,00	259,50	2,60	14,00	30,50	
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	0	хлеб ржаной	30,00	82,00	3,00	1,00	16,00	
		итого:	910,00	1037,60	33,92	49,94	164,50	36,80
Итого за обед								
Итого за день			1440,00	1541,48	76,97	75,53	349,54	65,20

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витаминизация
Завтрак	302	каша манная молочная вязкая	200,00	220,00	4,80	8,20	30,40	
	0	яблоко свежее	100,00	47,00	0,40	0,40	9,80	10,00
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	1з	сыр твердых сортов в нарезке	20,00	53,70	3,50	4,40	0,00	
	23гн	кофейный напиток на молоке	200,00	93,40	1,99	1,35	30,39	
		Итого за завтрак						
		итого:	350,00	404,30	11,42	13,44	57,40	10,00
Обед	2з	огурец в нарезке	50,00	21,00	1,00	0,40	2,30	2,80
		Щи из свежей капусты со сметаной	250,00	110,65	2,40	6,04	11,10	
	1с	рис отварной	150,00	209,70	4,00	5,00	39,00	
	6г	котлета рыбная	70,00	163,10	11,80	6,21	16,90	
	0	чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00	
	2гн	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20	
	0	хлеб ржаной	30,00	82,00	3,00	1,00	16,00	
	0	вафля	50,00	105,00	2,80	3,30	17,40	
Итого за обед		итого:	830,00	824,33	39,72	25,45	132,90	2,80
Итого за день			1180,00	1228,63	51,14	38,89	190,30	12,80