

# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: ЛАГЕРЬ\_2025\_Весна и Осень 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	266	74
	Макаронные изделия отварные 130 гр.	130	5	8	61	181	255
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Булочка «Молочная» Масса 50 г	50	5	5	29	146	434
	Чай с сахаром М	212			15	60	376
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Итого за Завтрак		532	26	30	145	767	
Обед							
	Суп гороховый 250 гр.	250	8	16	35	182	99
	Птица в соусе с томатом 90 гр.	90	12	14	8	179	364
	Картофель отварной 150	150	4	8	24	253	523
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 30 гр.	30	2		13	63	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Обед		920	30	38	124	879	
Итого за день		1 452	56	68	269	1646	

(лист 2)

Рацион: ЛАГЕРЬ\_2025\_Весна и Осень 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 150 гр.	150	14	21	29	261	267
	Икра кабачковая (промышленного производства) 30 гр.	30		1	2	23	148
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Фрукты свежие (Банан) 100 гр.	100	2	1	21	96	79
Итого за Завтрак		527	18	32	78	575	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	71	92
	Гуляш из свинины 100 гр.	100	13	14	14	220	326
	Рис отварной 150 гр.	150	4	6	29	228	384
	Икра свекольная с зеленым горошком консервированным 60 гр.	60	4	12	19	99	53
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 42 гр.	42	2		19	88	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Шоколад батончик 30 гр.	30	1	10	8	120	1
Итого за Обед		872	29	42	141	994	
Итого за день		1 399	47	74	219	1569	