

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Меню
Верещагин А.А. Лагерь дневного пребывания 2026

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: ЛДП 2026

День: среда
1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
208	Каша пшенная молочная жидкая 200/5	205	7,4	8,8	35,1	250
3	Бутерброд с сыром 40/10	50	7,9	4,75	24,2	172
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
Итого за Завтрак			19,9	17,83	92,8	604

Обед						
14	Салат из свежих огурцов 60	60	0,5	2,7	1,8	33
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75	98,75
101,05	Жаркое по-домашнему 150	150	15,13	18,47	48,83	487,67
316,01	Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 200	200			8,5	35
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			20,14	26,77	88,16	740,02

Итого за день			40,04	44,6	180,96	1344,02
----------------------	--	--	-------	------	--------	---------

Рацион: ЛДП 2026

День: четверг
1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	Каша Артек молочная вязкая 200/5	205	8,1	7,6	74,4	394
1,32	Фрукт 200	200	0,09	2	19	112
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Завтрак			11,29	10,03	121,7	623,4

Обед						
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255	2,13	6	15,38	130
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/3	153	8,4	5,4	34,6	224
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			23,57	20,65	104,65	713,4

Итого за день			34,86	30,68	226,35	1336,8
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------