

УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А. МЕНЮ  
Лагерь дневного пребывания 2026

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

Рацион: ЛДП 2026

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |      | Энерге-<br>тическая |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|------|---------------------|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж     | У    |                     |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6    | 7                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |                 |                      |       |      |                     |
| 204                     | Каша манная молочная жидкая 200/5 | 205             | 5                    | 7,8   | 23,4 | 184                 |
| 288                     | Сош Булочка Сдобная 50            | 50              | 9,6                  | 8,79  | 27,1 | 175                 |
| 1                       | Бутерброд с маслом 40/10          | 50              | 2,4                  | 8,6   | 14,6 | 146                 |
| 298                     | Чай с сахаром 200                 | 200             | 0,1                  | 0,03  | 9,1  | 25                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   |                 | 17,1                 | 25,22 | 74,2 | 530                 |

|                      |                                               |     |       |       |        |        |
|----------------------|-----------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                               |     |       |       |        |        |
| 6                    | Салат из белокочанной капусты 60              | 60  | 1,3   | 2,7   | 6,2    | 54     |
| 67,01                | Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/15 | 265 | 7,75  | 5,12  | 49,99  | 211,25 |
| 104                  | Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40  | 100 | 8,1   | 5,06  | 7      | 105,4  |
| 227                  | Макаронные изделия отварные 150/3             | 153 | 5,5   | 4,2   | 33,3   | 196    |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                               |     | 26,31 | 17,61 | 128,17 | 741,25 |

|                      |  |  |               |       |        |         |
|----------------------|--|--|---------------|-------|--------|---------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 43,41         | 42,83 | 202,37 | 1271,25 |
| Рацион: ЛДП 2026     |  |  | День: вторник |       |        |         |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|---------------------|
|                         |                                          |                 | Б                    | Ж    | У    |                     |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                      |      |      |                     |
| 193                     | Каша гречневая молочная вязкая 200/5     | 205             | 9                    | 9    | 37   | 266                 |
| 1,32                    | Фрукт 200                                | 200             | 0,09                 | 2    | 19   | 112                 |
| 5                       | Хлеб пшеничный витамин.40                | 40              | 3                    | 0,4  | 19,2 | 92,4                |
| 316,01                  | Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 200 | 200             |                      |      | 8,5  | 35                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          |                 | 12,09                | 11,4 | 83,7 | 505,4               |

|                      |                                        |     |       |       |       |        |
|----------------------|----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                        |     |       |       |       |        |
| 1                    | Салат из свежих помидоров и огурцов 60 | 60  | 0,8   | 4,7   | 3,7   | 60     |
| 64                   | Суп картофельный с лапшой домашней 250 | 250 | 2,87  | 2,75  | 17,87 | 110    |
| 140,02               | Плов из куриного филе 150              | 150 | 24,33 | 29,52 | 26,58 | 471,13 |
| 298                  | Чай с сахаром 200                      | 200 | 0,1   | 0,03  | 9,1   | 25     |
| 6                    | Хлеб ржано-пшеничный 40                | 40  | 2,76  | 0,48  | 17,28 | 85,6   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                        |     | 30,86 | 37,48 | 74,53 | 751,73 |

|                      |  |  |       |       |        |         |
|----------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 42,95 | 48,88 | 158,23 | 1257,13 |
|----------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|