

УТВЕРЖДАЮ: МЕНЮ
 ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А. Лагерь дневного пребывания 2026

СОГЛАСОВАНО: Директор

Рацион: ЛДП 2026

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			17,1	25,22	74,2	530

Обед						
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
Итого за Обед			26,31	17,61	128,17	741,25

Итого за день			43,41	42,83	202,37	1271,25
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

Рацион: ЛДП 2026

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			12,09	11,4	83,7	505,4

Обед						
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
Итого за Обед			30,86	37,48	74,53	751,73

Итого за день			42,95	48,88	158,23	1257,13
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------