

Утверждаю
Матвеева А.Б.



Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

7 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: воскресенье

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
196	Каша молочная "Дружба"	200	6	8	36	235,50	0,12	0,16	0,53	127,10	37,07	0,80
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,42	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,50	0,07					0,9
Итого за Завтрак		450	10,88	10,03	75,76	433,42	0,20	0,22	0,79	180,16	43,16	1,77
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,00	58,00	0,02	0,03	3,84	20,48	11,69	0,53
54	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	118,96	0,10	0,08	10,51	33,90	27,12	1,02
131	Плов из курицы	220	30,6	24,44	27,92	517,05	0,07	0,11	0,76	25,01	46,94	2,08
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	0,00	0,00	2,80	3,10	0,84	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,00	2,00	56,00	258,00	1,14					0,2
Итого за Обед		870	40,19	36,68	110,28	993,64	1,33	0,22	17,91	82,49	86,6	3,88
Итого за день		1320	51,07	46,71	186,04	1427,06	0,42	0,44	18,70	262,65	129,76	5,65

Утверждаю


 Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

7 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Воскресенье

Неделя: 2

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84	0,11	0,14	0,48	114,70	33,38	0,72
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,5	0,07					0,90
Итого за Завтрак		435	10,42	9,44	72,15	415,76	0,19	0,20	0,74	167,76	39,47	1,69
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	60	0,01	0,02	2,30	12,29	7,02	0,32
54	Рассольник ленинградский	200	2,12	4,57	10,50	95,17	0,10	0,08	10,51	33,90	27,12	1,02
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05	0,06	0,09	1,27	43,72	29,44	1,33
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	0,00	0,00	2,80	3,10	0,84	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,60	0,60	33,00	152	1,14	0,19	0,06	0,00	0,00	1,08
Итого за Обед		720	34,18	30,12	80,90	723,68	1,31	0,38	16,94	93,01	64,42	3,82
Итого за день		1155	44,60	39,56	153,05	1139,44	1,50	0,58	17,68	260,77	103,89	5,51