

Утверждаю


 Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

6 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Суббота

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 (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6,00	27,4	181	0,10	0,13	0,40	100,69	27,2	1,37
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,02	0,08	0,15	60,3	7	0,08
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	7,5	31,00	202	0,04	0,03	0,08	12,6	11,05	1,0
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13	20,8	11,7	2,9
Итого за Завтрак		565	10,17	15,67	83,54	516	0,20	0,27	13,63	194,4	56,96	5,31
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35	0,01	0,02	2,30	12,29	7,02	0,32
64	Суп из овощей	200	1,60	3,5	73	73	0,07	0,05	8,52	21,81	20,50	0,76
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	208	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33,00	152	1,14	0,30	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		760	30,80	21,81	186,33	819	1,42	0,67	11,34	79,15	64,79	5,54
Итого за день		1325	40,97	37,48	269,87	1334,36	1,62	0,94	24,97	273,52	121,75	10,85

Утверждаю 
Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

6 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Суббота

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		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8,00	36,5	241,00	0,14	0,18	0,53	34,90	42,3	2,11
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,00	0,02	0,08	0,15	60,3	7	0,08
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	8,00	31,00	202,00	0,04	0,03	0,08	12,6	11,05	1,0
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	2,9
Итого за завтрак		615	11,97	9,65	92,64	575,10	0,24	0,32	13,76	128,6	72,09	6,09
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
64	Суп из овощей	250	2,00	4,3	10,84	91,00	0,07	0,05	8,52	21,81	20,50	0,76
129	Котлеты рубленные из птицы	120	25,5	14,65	19,91	312,39	0,09	0,13	0,47	26,40	27,22	2,15
212	Макароны изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,00	2,00	56,00	258,00	1,14					0,2
Итого за обед		950	41,37	30,26	161,56	1085,72	1,46	0,42	12,94	93,94	76,25	5,39
Итого за день		1565	53,34	39,91	254,2	1732,10	1,7	0,74	26,70	222,54	148,34	11,48