

Утверждаю



Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

16 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Вторник

Неделя: 1

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	180/5	6,7	7,6	32,6	222	0,12	0,16	0,47	120,3	32,58	1,65
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
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,4	0,04	0,2	0,6	122	15	0,1
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	45	127	0,07					0,9
Итого за завтрак		535	14,15	13	95	476	0,24	0,42	1,33	295,31	53,67	2,7
Обед												
Хим.состав утельян2002	Помидоры свежие	60	0,60	0,12		14	0,04	0,01	15,0	8,4	12	0,54
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167	0,24	0,11	7,10	31,42	38,11	1,90
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	8,00	7,20	6,30	123	0,01	0,08	0,02	21,75	16,2	0,70
451	Розовый рис	100	2,60	3,20	25,20	145	0,03	0,02	0,62	5,36	19,31	0,47
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,60	0,60	33,00	152	1,14	0,23	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		710	21,38	14,89	110,22	680	1,47	0,46	24,40	72,96	88,8	5,49
Итого за день		1245	35,53	27,89	205,22	1156	1,86	0,66	25,13	244,27	127,47	8,09

Утверждаю 
Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

16 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: вторник
Неделя: 1

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												
311	Каша пшениная молочная жидкая	250/10	9,2	10,6	45,2	309	0,17	0,22	0,65	167,0	45,25	2,29
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	1	28	127	0,07					0,9
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,40	0,04	0,2	0,6	122	15	0,1
Итого за завтрак		610	16,65	16	90	564	0,29	0,48	1,51	342,06	66,34	3,4
Обед												
Хим.со ставТу	Помидоры свежие	60	0,6	0,12	0	14	0,04	0,01	15,0	8,4	12	0,54
63	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	209	0,08	0,05	6,60	12,79	20,2	0,77
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	8	7,2	6,3	123	0,03	0,08	0,02	21,75	16,2	0,70
451	Рис розовый	200	5,2	6,4	50,4	290	0,06	0,02	1,24	10,72	38,62	0,94
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,16	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		860	26	19	142	867	1,36	0,33	24,52	59,69	90,2	4,83
Итого за день		1470	42,65	35	232	1431	1,65	0,81	26,03	401,75	156,54	8,23