

Утверждаю


 Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

30 МАЯ 2026

День: Суббота

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		
			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	7,60	32,6	222	0,12	0,16	0,47	120,25	32,6	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
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61	0,04	0,03	13,00	20,8	11,70	2,86
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
Итого за завтрак		600	11,27	17,27	88,74	556,52	0,21	0,28	13,81	206,69	61,42	5,58
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	9	73	0,07	0,05	7,20	17,91		0,61
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
212	Макароны 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	152	1,14	0,35	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		760	30,80	21,81	122,20	818,84	1,42	0,72	10,02	75,25	44,29	5,39
Итого за день		1360	42,07	39,08	210,94	1375,36	1,63	1,00	23,83	281,94	105,71	9,18