

Утверждаю


 Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

29 МАЯ 2026 ГОД

День: Пятница

Неделя: 1

Возраст: от 7 до 11 лет

№ рец.	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												
СТО	Ватрушка " любимая"	80	11	9	43	298	0,07		0,07	55,30	13,60	0,68
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
311	Кисель из концентрата Валетек	200	0,00	0,00	24	95	0,3	0,34	20,1	0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	1	28	126,5	0,07					0,9
Итого за Завтрак		515	19,31	16,79	126,75	737,34	0,55	0,48	20,65	170,00	46,98	2,30
Обед												
99	Салат из помидоров (томатов) с растительным маслом	80	0,63	12,12	1,99	120,79	0,03	0,02	10,1	9,52	8,87	0,43
66,63	Суп лапша	250	2,77	5,28	15,6	121,3	0,05	0,01	1,50	7,63	5,30	0,48
83	Котлета рыбная	90	11,21	14,36	14	232,4	0,06	0,06	0,06	33,2	12,17	0,63
138	Картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94	0,22	0,17	34,29	54,78	43,57	1,58
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	0,25	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		880	22,72	39,24	113,25	901,08	1,51	0,52	47,65	111,20	73,04	5,00
Итого за день		1395	42,03	56,03	240,00	1802,16	2,06	1,00	68,30	281,20	120,02	7,30