

Утверждаю


 Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

2 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Вторник

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,7	7,5	24,00	192	0,15	0,13	0,4	107,2	43,10	0,00
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	0,16	0,30	125,42	31,00	1,01
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,50	0,07					0,9
Итого за Завтрак		404	12,57	11,80	66,59	429,96	0,26	0,29	0,69	232,62	74,10	1,91
Обед												
Хим.состав Тутельян Табл.5	Огурцы свежие	60	0,42	0,6	1,14	6,60	0,01	0,02	7,0	4,2	8,40	0,30
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82,17	0,01	0,01	1,20	5,10	4,17	0,12
289	Биточки паровые	90	8,8	7,30	8,00	134	0,04	0,09	0,07	36,57	17,6	0,71
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	246	0,30	0,14	0,0	15,00	138,03	4,63
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33,00	152	1,14	0,26	0,06	0,0	0	1,1
46	Сок фруктовый	200	1,00		20	92	0,02		4	14	8	2,8
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	0,03	13,00	20,80	11,7	2,86
Итого за Обед		890	25,60	16,69	128,48	773,44	1,55	0,55	25,33	95,67	187,87	2,20
Итого за день		1294	38,17	28,49	195,07	1203,4	1,81	0,84	26,02	328,29	261,97	4,11