

Утверждаю


 Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

3 ИЮНЯ 2026 ГОДА

День: Среда

Неделя: 2

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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												
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,13	7,36	27,56	242,38	0,04	0,12	0,41	94,03	21,4	0,32
СТО	Плюшки московские	100	8	9	57	330	0,09		0,4	23,69	11,1	0,84
311	Кисель из концентрата Валетек	200	0,00	0,00	24	95	0,3	0,34		0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	1	28	127	0,07					0,9
Итого за Завтрак		530	15,73	16,56	136,26	793,88	0,50	0,46	0,81	117,72	32,50	2,06
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
53	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,42	6,86	71	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	8,00	7,2	6,3	123	0,01	0,08	0,02	21,75	16,2	0,70
212	Макароны изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	208	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
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	33,00	152	1,14	0,17	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		780	19,54	28,48	103,33	752,87	1,33	0,36	23,83	88,98	56,86	4,62
Итого за день		1310	35,27	45,04	239,59	1546,75	1,83	0,82	24,64	206,70	89,36	6,68