

Утверждаю

А.Б. Матвеева
Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

1 ИЮНЯ 2026 Г *04*

День: Понедельник

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5,5	6,3	27,1	185	0,1	0,13	0,39	100,2	27,15	1,37
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88
106	Сыр голландский (порциями)	10	3	2,68		35			0,07	100	5,5	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	0,50	28	127	0,07					0,9
Итого за завтрак		414	14,97	13,28	69,69	458	0,2	0,25	0,98	310,57	59,62	3,22
Обед												
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,55	0,01	0,01	2,80	10,28	4,48	0,15
66,63	Суп лапша	200	2,22	4,23	12,4	97	0,04	0,01	1,20	6,10	4,23	0,39
83	Котлета рыбная	90	11,21	14,36	14,40	232,4	0,06	0,06	0,06	33,24	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
46	Сок фруктовый	200	1,00		20	92	0,02		4	14	8	2,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,24	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		810	23,80	29,99	118,56	843,89	1,49	0,49	42,41	118,40	72,45	6,63
Итого за день		1224	38,77	43,27	188,25	1688	1,69	0,74	43,39	428,97	132,07	9,85