

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ 7-12 ЛЕТ
НА ОСЕННИЙ СЕЗОН 2025 ГОДА**



2-х разовое питание

2-х разовое питание						
№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
1-ая неделя						
1-ый день						
ЗАВТРАК						
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	10\10\25	5,8	8,9	13,5	135
262/1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	7,2	6,09	44,5	258,3
630/1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	630	20,9	18,9	106,7	650,9
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	62
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,2	5,5	16,9	178
тгк№212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148
332\2004	Макароны отварные	180	5,2	10,4	30,7	225,1
631/2004	Компот из свежих яблок	200	1		27,6	110
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	965	24,3	29,6	113,2	824,4
Итого за день		1545	45,2	48,5	219,9	1475,3
2-ой день						
ЗАВТРАК						
3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	15\25	4,39	2,9	12	102

262\1994	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	6,8	6,3	32,8	215,3
693/2004	Какао "Витопка" с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	115	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	630	19,89	14,79	101,3	624,9
	ОБЕД					62
	Овощная подгариновка	100	0,3	3,6	4,2	176
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	9,8	7	22	139,2
ткд№100	Котлета рубленая из филе кур с отрубями	100	13,4	7,4	4,8	212
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	64
ТТК 82/2002	Напиток "Витопка"	200	1,19	0,15	16,1	61,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	40
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	754,5
	расчет	931	33,99	29,95	124,2	1380,0
	ИТОГО за день	1441	36,29	30,4	139,2	
	3-ий день					
	ЗАВТРАК					129
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	13,5	396,5
366\2004	Пудинг творожный с соусом	250/20	27,5	19,7	25,8	58
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	73,6
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	657,1
	расчет	625	33,9	27,8	69,3	
	ОБЕД					62
	Овощная подгариновка	100	0,3	3,6	4,2	120
140\2004	Суп картофельный с крупой с филе кур, зеленью	250/20/2	2,8	5,8	24,9	154
389/200	Котлета рыбная	100	16,6	5,2	10	264,6
512\2004	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	64
ТТК № 220	Компот из сухофруктов	200			16,07	61,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	40
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	765,9
	расчет	902	27,5	22,4	119,77	

Итого за день		1286	61,4	50,2	189,1	1423,0
4-ый день						
ЗАВТРАК						
т/к №	Каша молотная геркулесовая с курагой	250/10	11	15	24,8	372
686/2004	Чай с лимоном	200/7			15,2	60
	Батон с маслом	25\15	1,5	0,19	9	64
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	627	12,5	15,59	64	569,6
ОБЕД						
	Овощная подгарировка	100	0,3	3,6	4,2	62
132\2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	6,2	21	172
493/2004	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100	23,4	13,1	20,6	252,5
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	212
705/2004	Напиток из пивоварника	200	1,04		31,61	131
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	890	37,04	34,7	154,51	930,8
	Итого за день	1512	49,54	50,3	218,5	1500,4
5-ый день						
ЗАВТРАК						
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	10\10\25	5,8	8,9	13,5	135
262\1994	Каша молотная пшеница с маслом сливочным	200/5	6,2	6,4	31,5	198,9
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Фрукт свежий	150	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	610	18,4	19,0	84,7	547,5
ОБЕД						
	Овощная подгарировка	100	0,3	3,6	4,2	62
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,6	5,8	23	118
91/2003	Биточек рубленый из индейки	100	22,5	12,8	9,9	180,8
443\2011	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,8	37,8	250,5
	Сок в ассортименте	200	1		21,2	88

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	630	39,5	29,6	116,2	800,6