

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ от 12 лет и старше В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2025 год							
1 неделя							
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак							
1	Омлет с сыром	1/170/20	22,7	29,4	3,23	440,14	№ 211 сб.2015 г.
2	Икра кабачковая из свежих овощей	1/100	2,73	7,19	14,5	133,80	№ 73 сб.2015 г.
3	Чай с лимоном*	1/200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 377 сб.2015г
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90	
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00	
	ИТОГО завтрак:	597	29,45	37,11	56,88	750,84	
Обед							
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/100	0,5	0,062	1,06	6,25	№ 71 сб.2015 г.
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,57	2,78	15,69	109,00	№ 103 сб.2015г.
3	Птица, тушенная в соусе	1/100/75	10,93	10,47	2,93	150,00	№ 290 сб.2015г.
	Соус сметанно-томатный		1,321	3,75	0,31	60,07	№ 331 сб.2015г.
4	Рис припущенный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	4,85	5,73	48,90	266,60	№ 305 сб.2015г.
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб.2015г.
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00	
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90	
	ИТОГО обед:	1026	29,031	25,032	146,30	970,62	
Полдник							
1	Крендель сахарный	1/100	7,08	13,14	55,74	370,00	№ 415 сб.2015г.
2	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 сб.2015г.
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40	
	ИТОГО полдник:	450	7,78	13,94	88,69	513,85	
	ИТОГО понедельник:	2073	66,261	76,082	291,87	2235,31	