

28ч

**Меню для детей с 7 до 11 лет в лагере дневного пребывания (14)
на 16.07.2026г.**

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак		24,0	24,1	79,2	629,9
Для бутерброда:					
Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,7	0,1	34
Сыр (порциями)	20	5,4	5,8	0,0	74
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Батон пшеничный	40	1,0	0,6	14,6	68
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20	16,5	13,5	36,8	335
Банан	196	1,4	0,3	14,0	64
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
Обед		34,0	28,9	138,1	947,7
Салат из огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54
Солянка из мяса со сметаной	250/15/5	4,2	5,3	17,5	135
Курица запеченная	90	21,8	13,1	0,6	208
Рис припущенный	180	4,4	4,2	44,5	233
Сок персиковый	200	0,5	0,0	34,0	138
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103
Полдник		8,9	10,0	70,2	406,4
Булочка "Новомосковская"	100	1,7	4,7	46,8	236
Снежок	200	5,8	5,0	9,4	106
Сок яблочный	200	0,5	0,0	34,0	138
Нектарин	123	1,4	0,3	14,0	64
ИТОГО:		67	63	287	1984

ИТОГО: 460,00

Мед. Работник

Повар-бригадир

Ермина Л.М.
Панкина М.М.

Ермина Л.М.

Панкина М.М.

Начальник лагеря

Утверждаю:

Захаркина Е.О.

июля 2026г

16ч

**Меню для детей с 12 лет и старше в лагере дневного пребывания
(14)
на 16.07.2026г.**

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак		30,3	29,6	97,3	773,5
Для бутерброда:					
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	67
Сыр (порциями)	20	5,4	5,8	0,0	74
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Батон пшеничный	60	1,4	0,6	28,7	122
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	21,5	15,5	38,5	380
Банан	196	1,4	0,3	14,0	64
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
Обед		38,9	32,0	156,7	1069,6
Салат из огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54
Солянка из мяса со сметаной	250/15/5	4,2	5,3	17,5	135
Курица запеченная	100	24,2	14,4	0,7	229
Рис припущенный	200	6,5	5,8	54,2	295
Сок персиковый	200	0,5	0,0	34,0	138
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103
Полдник		9,3	13,0	77,4	463,8
Лепешка сметанная	100	2,1	6,3	54,0	281
Снежок	200	5,8	6,4	9,4	118
Сок яблочный	200	0,5	0,0	34,0	138
Нектарин	123	1,4	0,3	14,0	64
ИТОГО:		78	75	331	2307

ИТОГО: 460,00

Мед. Работник

Повар-бригадир

Ерёмина Л.М.

Панкина М.М.