

## Примерное меню

Дошкольные

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Омлет натуральный	160	13,52	19,17	3,47	240,6		54-1о-2020
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3		35,8	0,07	54-1з-2020
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,51</b>	<b>22,79</b>	<b>20,17</b>	<b>355,6</b>	<b>0,07</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из огурцов и	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8	0,7	155
	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	0,43	54-21м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,36	9,36	44,4	303,66		237
	Кисель плодово-ягодный	200	0,5		19,8	81	0,02	54-1хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный (30 30 г)		2	0,4	11,9	58,7		Пром.
<b>Итого за Обед</b>			<b>39,82</b>	<b>36,53</b>	<b>105,36</b>	<b>908,56</b>	<b>68,45</b>	
<b>Полдник</b>								
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5	Пром.
	Вафли Гулливер	80	1,68	1,98	46,38	210		588
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-2020
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,27</b>	<b>2,32</b>	<b>63,1</b>	<b>282,3</b>	<b>5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,6</b>	<b>61,64</b>	<b>188,63</b>	<b>1546,46</b>	<b>73,52</b>	

общеобразовате

меню и

Дошкольные

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,54	54-6к-2020
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2		53-19з-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,52	54-23гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,9</b>	<b>28,08</b>	<b>59,38</b>	<b>545,5</b>	<b>1,06</b>	
<b>Обед</b>								
	Капуста цветная	100	0,76	6,09	2,38	67,3		
	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	5,54	54-3с-2020
	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2	2,08	54-12м-2020
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9		54-4хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,96</b>	<b>20,37</b>	<b>89,56</b>	<b>653</b>	<b>7,62</b>	
<b>Полдник</b>								
	Печенье Лимонное	100	1,68	1,98	46,38	210		588
	Йогурт	200	10	6,4	17	174		517
	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	12	Пром.
<b>Итого за Полдник</b>			<b>12,18</b>	<b>8,88</b>	<b>75,18</b>	<b>437,3</b>	<b>12</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,04</b>	<b>57,33</b>	<b>224,12</b>	<b>1635,8</b>	<b>20,68</b>	

общеобразовате  
меню и  
Дошкольные

День: среда  
Неделя: 1

Сезон:  
Возрастная категория: Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,29	54-1т-2020
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,2	Пром.
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Масло сливочное шоколадное	10	0,15	6,2	1,85	65		105
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,95</b>	<b>19,28</b>	<b>51,43</b>	<b>512,1</b>	<b>1,65</b>	
<b>Обед</b>	Огурец свежий порцион	100	0,76	6,09	2,38	67,3		
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	10,76	54-1с-2020
	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	1,18	54-25м-2020
	Макаронны отварные	180	5,3	4,9	32,8	196,8		54-1г-2020
	Компот из смеси кураги	200	0,5		19,8	81	0,02	54-1хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,46</b>	<b>22,77</b>	<b>86,86</b>	<b>662,1</b>	<b>11,96</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи с джемом	100						
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-2020
	Банан	100	2,6	0,9	35,7	160,7	17	Пром.
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,79</b>	<b>0,94</b>	<b>42,12</b>	<b>187,5</b>	<b>17</b>	Пром.
<b>Итого за день</b>			<b>63,2</b>	<b>42,99</b>	<b>180,41</b>	<b>1361,7</b>	<b>30,61</b>	

общеобразовате  
меню и  
Дошкольные

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон:  
Возрастная категория: Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,61	54-25.1к-2020
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3		35,8	0,07	54-1з-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21гн-2020
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,8</b>	<b>12,48</b>	<b>51,48</b>	<b>373,1</b>	<b>1,36</b>
<b>Обед</b>	Салат из пекинской капуст	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5		143
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3	2,73	54-11р-2020
	Рис отварной	180	4,43	7,32	40,57	245,52		54-6г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,1	18,3	75,9		54-4хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,66</b>	<b>26,29</b>	<b>105</b>	<b>762,62</b>	<b>70,03</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка творожная	70	9,9	12,4	18,7	225,7	0,08	54-1в-2020
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-2020
	Виноград	100	1,4	0,3	13	60,5	96	Пром.
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11,49</b>	<b>12,74</b>	<b>38,12</b>	<b>313</b>	<b>96,08</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,95</b>	<b>51,51</b>	<b>194,6</b>	<b>1448,72</b>	<b>167,47</b>	

общеобразовате  
меню и  
Дошкольные

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387		319
	Джем из абрикосов	20	0,1		14,4	57,9	0,48	Пром.
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Масло сливочное шоколадное	10	0,15	6,2	1,85	65		105
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,64</b>	<b>26,52</b>	<b>64,65</b>	<b>589,1</b>	<b>0,48</b>	
<b>Обед</b>								
	Помидор св порцион	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Суп рисовый		1,6	5,08	17,05	120,3		155
	Биточек из мяса птицы	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,11	54-6м-2020
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	139,4	10,2	429
	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32	54-2хн-2020
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,84</b>	<b>36,19</b>	<b>96,75</b>	<b>796,8</b>	<b>77,93</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пряник	100	1,68	1,98	46,38	210		588
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	4	Пром.
	Банан	100	2,6	0,9	35,7	160,7	17	Пром.
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,28</b>	<b>3,08</b>	<b>102,28</b>	<b>457,3</b>	<b>21</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,76</b>	<b>65,79</b>	<b>263,68</b>	<b>1843,2</b>	<b>99,41</b>	

общеобразовате  
меню и  
Дошкольные

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,37	54-4о-2020
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2		53-19з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,9</b>	<b>40,48</b>	<b>20,18</b>	<b>528,3</b>	<b>1,53</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из пекинской капуста	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8	0,7	155
	Сосиска молочная	50						
	Рис отварной	180	4,43	7,32	40,57	245,52		54-6г-2020
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32	54-2хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,39</b>	<b>21,39</b>	<b>90,03</b>	<b>636,62</b>	<b>68,32</b>	
<b>Полдник</b>								
	Вафли	80	1,68	1,98	46,38	210		588
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-2020
	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	12	Пром.
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,37</b>	<b>2,52</b>	<b>64,6</b>	<b>290,1</b>	<b>12</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,66</b>	<b>64,39</b>	<b>174,81</b>	<b>1455,02</b>	<b>81,85</b>	

общеобразовате

меню и

Дошкольные

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200						
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3		35,8	0,07	54-1з-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,5</b>	<b>7,08</b>	<b>22,78</b>	<b>188,6</b>	<b>0,75</b>	
Обед	Салат из огурцов и	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	10,76	54-1с-2020
	Котлета мясная	90	17,2	3,9	12	151,8	0,56	54-5м-2020
	Макароны отварные	180	6,35	5,87	39,35	236,16		54-1г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,5		19,8	81	0,02	54-1хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,01</b>	<b>22,44</b>	<b>101,41</b>	<b>739,56</b>	<b>78,64</b>	
Полдник	Пряник	100	1,68	1,98	46,38	210		588
	Йогурт пит.	200	10	6,4	17	174		517
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5	Пром.
<b>Итого за Полдник</b>			<b>12,08</b>	<b>8,68</b>	<b>73,68</b>	<b>429,5</b>	<b>5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,59</b>	<b>38,2</b>	<b>197,87</b>	<b>1357,66</b>	<b>84,39</b>	

общеобразовате

меню и

Дошкольные

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,29	54-1т-2020
	Джем из абрикосов	25	0,1		18	72,4	0,6	Пром.
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Масло сливочное шоколадное	10	0,15	6,2	1,85	65		105
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-2020
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>31,64</b>	<b>17,52</b>	<b>58,15</b>	<b>517,9</b>	<b>0,89</b>
Обед	Огурец св порионал	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Суп гречневый	200						
	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8	0,97	54-13р-2020
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	139,4	10,2	429
	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,1	18,3	75,9		54-4хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,04</b>	<b>18,59</b>	<b>67,98</b>	<b>493,5</b>	<b>78,47</b>	
Полдник	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87		517
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	4	Пром.
	Банан	100	2,6	0,9	35,7	160,7	17	Пром.
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8,6</b>	<b>4,3</b>	<b>64,4</b>	<b>334,3</b>	<b>21</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>60,28</b>	<b>40,41</b>	<b>190,53</b>	<b>1345,7</b>	<b>100,36</b>	

общеобразовате

меню и

Дошкольные

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	0,05	54-3г-2020
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2		53-19з-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,52	54-23гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,6</b>	<b>25,68</b>	<b>54,28</b>	<b>506</b>	<b>0,57</b>	
<b>Обед</b>								
	Капуста цветная	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	6,77	54-2с-2020
	Гуляш из птицы	90	12,7	5,2	4	113,7	163,7	
	Рис отварной	180	4,43	7,32	40,57	245,52		54-6г-2020
	Компот из изюма	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32	54-2хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,09</b>	<b>25,39</b>	<b>94,83</b>	<b>714,92</b>	<b>238,09</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пирожок с повидлом	100	6	5,3	61	316,7		542
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн-2020
	Виноград	100	0,8	0,2	7,5	35	38	Пром.
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7</b>	<b>5,6</b>	<b>75,1</b>	<b>379,6</b>	<b>39,16</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,69</b>	<b>56,67</b>	<b>224,21</b>	<b>1600,52</b>	<b>277,82</b>	

общеобразовате

меню и

Дошкольные

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Лагерь дневного пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4	0,14	222
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,2	Пром.
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Масло сливочное шоколадное	10	0,15	6,2	1,85	65		105
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,14</b>	<b>18,42</b>	<b>72,85</b>	<b>539,1</b>	<b>0,34</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из пекинской капусты	100	0,76	6,09	2,38	67,3	67,3	
	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	4,01	54-25с-2020
	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,56	54-23м-2020
	Макароны отварные	180	6,35	5,87	39,35	236,16		54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	0,02	54-1хн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,81</b>	<b>19,64</b>	<b>110,61</b>	<b>758,26</b>	<b>71,89</b>	
<b>Полдник</b>								
	Бисквит	70	0,4	0,3	10,3	45,5	5	Пром.
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4		29	122		503
	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	17	Пром.
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,4</b>	<b>1,2</b>	<b>75</b>	<b>328,2</b>	<b>22</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,35</b>	<b>39,26</b>	<b>258,46</b>	<b>1625,56</b>	<b>94,23</b>	

