ДОКУМЕНТ ПОЛІДІСАН ПРОСТОЙ ЗІВЕКТРОННОЙ ПОДІДИСЬЮ

СВІДЕНІЯ ОСЕРГИЕНКАТВЕЛІ

Дохумент отправаели ва фіцицальнай сайт кідіпоче, епісневанной ди Умаливиченном пот уру у пата обращанного учрежденнях Романиченнях с 17 12 2024, 09-42

Действителена с 17 12 2024, 09-42

Ключ подпись: 0000446/911780CSEA0D95822978E7EBI

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кизиловская начальная школа-детский сад «Росинка» Симферопольского района республики Крым

УТВЕРЖДЕНО	
Директор	
	Т.С. Корнейчук

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей младшего школьного возраста в лагере дневного пребывания «Орлята России» в 2025 году на базе МБОУ «Кизиловская начальная школа-детский сад «Росинка», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

	Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20								
Меню пр	оиготавливаемых блюд		•						
Рац	ион: Лагерь дневного вания "Орлята России"	Недел я:	1		День:	понедельн ик			
Прием	Наименование блюда	Bec	Пище	вые веп	ества	Энерге-	$N_{\underline{0}}$		
пищи		блюда	Белк и	Жир	Углевод ы	тическая ценность	рецептур ы		
Завтра									
К									
	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом	250	9	16	41	347	182		
	Бутерброды с сыром	60	7	10	18	193	3		
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	14	78	379		
	Итого за Завтрак		18	28	73	618			
2-ой	111010 за Завтрак		10	20	13	010			
завтра к									
N.	Плоды или ягоды свежие	200	2		26	112	338		
	Итого за 2-ой завтрак	200	2		26	112	330		
Обед	Interest of Subspace				20	112			
334	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	15	123	82		
	Печень по-строгановски	150	20	13	6	222	255		
	Картофельное пюре с маслом	100	2	4	15	100	128		
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	71		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1		
	Хлеб ржаной	50	6	2	10	173	0,1		
	Сок	200	1		3	18	389		
	Итого за Обед		35	26	59	775			
	Итого за день		55	54	158	1505			
							(лист 2)		
	ион: Лагерь дневного ывания "Новая волна"	Недел я:	1		День:	вторник			
Прием	Наименование блюда	Bec	Пише	вые веп	ества	Энерге-	$N_{\underline{0}}$		
пищи		блюда				тическая	рецептур		
			Белк и	Жир ы	Углевод ы	ценность	ы		
Завтра			11	Di	DI				
К									
	Пудинг из творога запеченный со (сгущенным молоком,или сметаной,или джемом,или повидлом)	200	9	7	24	194	222		
	Кондитерские изделия	40	8	12	74	436			
	Чай с лимоном	200	1		8	32	377		
	Итого за Завтрак		18	19	106	662			

2-ой завтра							
К							
	Напиток кисломолочный	200	12	10	16	202	386
	Итого за 2-ой завтрак	•	12	10	16	202	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1	3	5	50	88
	Жаркое по-домашнему	250	23	10	22	273	259
	Хлеб пшеничный	50	4	1	22	157	0,1
	Хлеб ржаной	50	6	2		173	0,1
	Компот из смеси	200			11	43	349
	сухофруктов						
	Итого за Обед		34	16	60	696	
	Итого за день	_	64	45	182	1560	
							(лист 3)
	ион: Лагерь дневного	Недел	1		День:	среда	
_	ывания "Новая волна"	я:					
Прием	Наименование блюда	Bec	Пище	вые веш	ества	Энерге-	$N_{\underline{0}}$
пищи		блюда	Белк	Жир	Углевод	тическая	рецептур
			И	Ы	Ы	ценность	Ы
Завтра							
К							
	Омлет натуральный	120	12	22	2	251	210
	Салат из свежих	80	1	5	3	61	23
	помидоров						
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Какао с молоком	200	2	2	13	76	382
• •	Итого за Завтрак	<u> </u>	18	30	36	513	
2-ой завтра							
К	T	200	2		26	110	220
			2		26	112	338
06	Итого за 2-ой завтрак	<u> </u>	2		26	112	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	3	3	10	80	102
	Птица тушенные в соусе	150	18	19		241	290
	Каша рассыпчатая с маслом	100	9	10	41	290	171
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	0,1
	Напиток из плодов	200	1		30	137	388
	шиповника						
	Итого за Обед		38	34	101	991	
	Итого за день		58	64	163	1616	
Ряп	ион: Лагерь дневного	Недел	1		День:	четверг	(лист 4)
	ывания "Новая волна"	я:	1		Aciib.	Тотворт	

Прием	Наименование блюда	Bec	Пище	вые веш	ества	Энерге-	№
пищи		блюда	Белк	Жир	Углевод	тическая	рецептур
			И	ы	Ы	ценность	Ы
Завтра							
К	Каша жидкая молочная из	250	9	14	54	377	182
	крупы пшенной с маслом	250		14	34	377	102
	и сахаром						
	Бутерброды с сыром	60	7	10	18	193	3
	Чай с лимоном	200	1		8	32	377
	Итого за Завтрак	1	17	24	80	602	
2-ой							
завтра							
К	Сок	200	1		3	18	389
	Итого за 2-ой завтрак	200	1		3	18	307
Обед			-				
, ,	Суп картофельный с	250	1	2	5	38	108
	клецками						
	Рыба, тушенная в томате с	150	16	8	8	170	229
	овощами	100			1.5	100	127
	Картофель отварной	100	2	4	16	109	125
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	71
	Компот из свежих плодов	200			14	58	342
	Итого за Обед			14	45	389	3.12
	Итого за день		20 38	38	128	1009	
							(лист 5)
	ион: Лагерь дневного	Недел	1		День:	пятница	
	ывания "Новая волна"	я:			~	34	
	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества		Энерге-	№	
пищи		блюда	Белк	Жир	Углевод	тическая	рецептур
			И	Ы	Ы	ценность	Ы
Завтра							
К	Каша жидкая молочная из	250	11	17	44	378	183
	гречневой крупы с маслом	230	11	17	44	378	183
	Бутерброды с сыром	60	7	10	18	193	3
	Кофейный напиток с	200	2	2	14	78	379
	МОЛОКОМ	<u> </u>					
	Итого за Завтрак		20	29	76	649	
2-ой							
завтра							
К	Пиони ини протег съ съст	200	2		26	112	220
	Плоды или ягоды свежие Итого за 2-ой завтрак	200	2		26 26	112 112	338
Обед	итого за 4-ои завтрак		<u> </u>		20	112	
ЭОСД	Рассольник	250	2	6	17	134	96
	ленинградский		-			15 .	
	Тефтели 1-й вариант	100	8	10	9	163	278

Отварные с маслом Овощи натуральные с свежие. Обед Обед		Макарании за манания	150		6		51	203
Овощи патуральные свежие. 10 18 125 0,1		Макаронные изделия	130		0		31	203
Хлеб ппиничный 40 3 1 18 125 0,1 Хлеб ружной 50 6 2 173 0,1 Компот из черной смородины 15 61 345 Итого за Обед 19 25 59 714 Итого за День 41 54 161 1475		•	60				7	71.01
Хлеб пшеничный 40 3 1 18 125 0,1 Хлеб ржавой 50 6 2 173 0,1 Компот и червой смородины 15 61 345 Итого за Обед 19 25 59 714 Итого за День 41 54 161 1475 Прием пищи		* *	60				/	/1,01
Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1			40	2	1	10	105	0.1
Компот из черной смородины 15 61 345						18		
Смородины Итого за Обед 19 25 59 714 1475 161 161 16			1	6	2	1.5		,
Нтого за Обед 19 25 59 714 1475 161 1475 161 1475 161 1475 161 1475 161 1475 161 1475 161 1475 161 1475 161 1475 161 1475 161 1475 161 1475 161 1475 161 161 1475 161 161 1475 161 161 1475 161 16		=	200			15	61	345
Нтого за день 41 54 161 1475 (лист пребывания "Новая волна" 8 1 1 1 1 1 1 1 1 1		*		1.0				
Раннон: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел былова 2 День: ик День: ик Понедельн ик № рецентическая понидельный ик Завтра к Макароны отварные с сыром 200 22 23 55 535 204 Кондитерские изделия 40 8 12 74 436 382 2-ой завтрак к Итого за Завтрак 32 37 142 1047 1047 2-ой завтрак к Напиток кисломолочный к 200 12 10 16 202 386 Обед Суп из овощей 250 1 3 6 54 99 Каша расыпчатая с маслом 150 24 15 5 254 260 Каша расыпчатая с маслом 60 1 4 2 45 23 Компот из свежих плодоров 50 6 2 173 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 2 45 23 Итого за день 45 35 90 <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>								
Прием пиши		Итого за день	1	41	54	161	1475	
Прием пищи								(лист 6)
Прием пиши Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая ценность ы № рецептисность ы Завтра к Макароны отварные с сыром 200 22 23 55 535 204 Кондитерские изделия 40 8 12 74 436 382 Завтра к Итого за Завтрак 32 37 142 1047 1047 Сой завтра к Напиток кисломолочный			Недел	2		День:	понедельн	
Пищи Вавтра к								
ВЕЛК ЖПР БЛІК КПР БІК Б	Прием	Наименование блюда	Bec	Пище	вые веш	ества	Энерге-	$\mathcal{N}_{\underline{0}}$
Вавтра к Макароны отварные с сыром Сондитерские изделия 40 8 12 74 436 382	пищи		блюда	Белк	Жир	Vглевол	тическая	рецептур
Макароны отварные с сыром Кондитерские изделия 40 8 12 74 436					-		ценность	Ы
К Макароны отварные с сыром 200 22 23 55 535 204 Кондитерские изделия 40 8 12 74 436 382 2-ой завтрак 32 37 142 1047 1047 1047 Обед Суп из овощей 200 12 10 16 202 386 Обед Суп из овощей 250 1 3 6 54 99 Каша рассыпчатая с маслом 150 24 15 5 254 260 Каша рассыпчатая с маслом 60 1 4 2 45 23 Каша рассыпчатая с маслом 60 1 4 2 45 23 Каша рассыпчатая с маслом 60 1 4 2 45 23 Компот из свежих плодов 50 4 1 22 157 0,1 Компот из свежих плодов 45 35 90 1031	Завтпа			n	Di	DI		
Макароны отварные с сыром 200 22 23 55 535 204 Кондитерские изделия 40 8 12 74 436 382 Какао с молоком 200 2 2 13 76 382 2-ой завтрак 32 37 142 1047 1047 Обед Напиток кисломолочный 200 12 10 16 202 386 Обед Суп из овощей 250 1 3 6 54 99 Каша рассыпчатая с маслом 100 9 10 41 290 171 Каша рассыпчатая с маслом 60 1 4 2 45 23 Салат из свежих помидоров 50 4 1 22 157 0,1 Хлеб пшеничный 50 4 1 22 173 0,1 Компот из свежих плодов 89 82 248 2280 Итого за день 89	_							
Кондитерские изделия 40 8 12 74 436 Какао с молоком 200 2 2 13 76 382 Итого за Завтрак 32 37 142 1047	N.	Макароны отрарине с	200	22	23	55	535	204
Кондитерские изделия 40 8 12 74 436 382		• •	200	22	23	33		204
Какао с молоком 200 2 2 13 76 382			40	Q	12	74	126	
Завтра к 32 37 142 1047 Напиток кисломолочный к 200 12 10 16 202 386 Итого за 2-ой завтрак 12 10 16 202 386 Обед Суп из овощей 250 1 3 6 54 99 Каша рассыпчатая с маслом 150 24 15 5 254 260 Каша рассыпчатая с маслом 100 9 10 41 290 171 Маслом Салат из свежих помидоров 60 1 4 2 45 23 Хлеб пиненичный 50 4 1 22 157 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 10 Рацион: Лагерь двеного пребывания "Новая волна" 89 82 248 2280 10								292
2-ой завтра к Напиток кисломолочный 200 12 10 16 202 386 Итого за 2-ой завтрак 12 10 16 202 386 Обед Суп из овощей 250 1 3 6 54 99 Гуляш 150 24 15 5 254 260 Каша рассыпчатая с маслом 100 9 10 41 290 171 Маслом Салат из свежих помидоров 60 1 4 2 45 23 Компот из свежих плодов 50 4 1 22 157 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 Итого за день 89 82 248 2280 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" 9: Пищевые вещества Белк Мир Углевод и енность № Рецепт ическая ценность Рецепт ическая ценность 1 Завтра к 1			200					362
Завтра к Напиток кисломолочный 200 12 10 16 202 386 Итого за 2-ой завтрак 12 10 16 202 386 Обед Суп из овощей 250 1 3 6 54 99 Каша рассыпчатая с маслом 100 9 10 41 290 171 Каша рассыпчатая с маслом 100 9 10 41 290 171 Салат из свежих помидоров 60 1 4 2 45 23 Хлеб пшеничный 50 4 1 22 157 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за день 89 82 248 2280 Прист пребывания "Новая волна" 9: 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	A V	итого за завтрак	1	32	31	142	1047	
к Напиток кисломолочный 200 12 10 16 202 386 Итого за 2-ой завтрак 12 10 16 202 386 Обед Суп из овощей 250 1 3 6 54 99 Гуляш 150 24 15 5 254 260 Каша рассыпчатая с маслом 100 9 10 41 290 171 Салат из свежих помидоров 60 1 4 2 45 23 Хлеб пшеничный 50 4 1 22 157 0,1 Хлеб пшеничный 50 6 2 173 0,1 Компот из свежких плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 1031 Итого за день 89 82 248 2280 (лист Вес блюда Пищевые вещества блическая ценность ы № рецент ценность ы <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>								
Напиток кисломолочный 200 12 10 16 202 386 Итого за 2-ой завтрак 12 10 16 202 386 Обед Суп из овощей 250 1 3 6 54 99 Каша рассыпчатая с маслом 100 9 10 41 290 171 Салат из свежих помидоров 60 1 4 2 45 23 Хлеб пшеничный 50 4 1 22 157 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 101 Итого за день 89 82 248 2280 (лист Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Вес блюда Пищевые вещества вещества вещества ненность ы Энергетическая ценность ы Завтра к 1 1 1 1	_							
Обед 12 10 16 202 Обед Суп из овощей 250 1 3 6 54 99 Гуляш 150 24 15 5 254 260 Каша рассыпчатая с маслом 100 9 10 41 290 171 Маслом Салат из свежих помидоров 60 1 4 2 45 23 Компот из свежих плодов 50 6 2 173 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 Итого за день 89 82 248 2280 Прист Недел 2 День: вторник Присм Наименование блюда Вес Пищевые вещества Энергетическая ценность Белк жир Углеводы Углеводы Белк тическая денность ы	К		• • • •		1.0			20.5
Обед Суп из овощей 250 1 3 6 54 99 Каша рассыпчатая с маслом 150 24 15 5 254 260 Каша рассыпчатая с маслом 100 9 10 41 290 171 Салат из свежих помидоров 60 1 4 2 45 23 Помидоров 50 4 1 22 157 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 1031 Итого за день 89 82 248 2280 (лист Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" 89 1 День: вторник Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энерге- тическая ценность ы Белк жир углевод и 1 1 1 1 1 1			200	1	+			386
Суп из овощей 250 1 3 6 54 99 Гуляш 150 24 15 5 254 260 Каша рассыпчатая с маслом 100 9 10 41 290 171 Маслом Салат из свежих помидоров 60 1 4 2 45 23 Помидоров Хлеб пшеничный 50 4 1 22 157 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 1031 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" 89 82 248 2280 (лист Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая ценность ы № Белк жир и Пишем пиши Кар Кир Кир Пишем пи		Итого за 2-ой завтрак	1	12	10	16	202	
Гуляш 150 24 15 5 254 260 Каша рассыпчатая с маслом 100 9 10 41 290 171 Маслом Салат из свежих помидоров 60 1 4 2 45 23 Компотиз свежих плодов 50 4 1 22 157 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 Итого за день 89 82 248 2280 Прием пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: Вторник Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая ценность № Завтра к Вес пищемы пищи Белк и углеводы пическая ценность 1	Обед				_			
Каша рассыпчатая с маслом 100 9 10 41 290 171 Салат из свежих помидоров 60 1 4 2 45 23 Помидоров Хлеб пшеничный 50 4 1 22 157 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 Итого за день 89 82 248 2280 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергемацент № Белк жир ы Кир ы Кир ы ы ы ы Углеводы ценность ы 1 Завтра к		-		-				
Маслом 60 1 4 2 45 23 Хлеб пшеничный 50 4 1 22 157 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 Итого за день 89 82 248 2280 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: вторник Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энерге-тическая ценность Углевод ы неность Ме Завтра к Мар углевод ы неность ы Неность ы		Гуляш						
Салат из свежих помидоров Хлеб пшеничный 50 4 1 22 157 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 Итого за день 89 82 248 2280 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: вторник Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергелическая ценность № рецептинения Завтра к К К Кир углевод ы Кир углевод ы Пическая ценность ы		Каша рассыпчатая с	100	9	10	41	290	171
помидоров 50 4 1 22 157 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 90 1031 100		маслом						
Хлеб пшеничный 50 4 1 22 157 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 Итого за день 89 82 248 2280 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: вторник Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая ценность № Белк жир ы Жир ы Углеводы пическая ценность ы		Салат из свежих	60	1	4	2	45	23
Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 Итого за день 89 82 248 2280 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: вторник Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая ценность рецептиненность Завтра к К К К Углевод ы к		помидоров						
Компот из свежих плодов 200 14 58 342 Итого за Обед 45 35 90 1031 Итого за день 89 82 248 2280 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: вторник Прием пищи Наименование блюда пищи Вес блюда Пищевые вещества блюда и ненность Энергетическая ценность Тическая ценность рецептиненность Завтра к К<		Хлеб пшеничный	50	4	1	22	157	0,1
Итого за Обед 45 35 90 1031 Итого за день 89 82 248 2280 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: вторник Прием пищи Наименование блюда пищи Вес блюда Пищевые вещества белк жир углевод и ы Энергетическая ценность тическая ценность Завтра к Вавтра к </td <td></td> <td>Хлеб ржаной</td> <td>50</td> <td>6</td> <td>2</td> <td></td> <td>173</td> <td>0,1</td>		Хлеб ржаной	50	6	2		173	0,1
Итого за день 89 82 248 2280 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: вторник Прием пищи Наименование блюда пищи Вес блюда Пищевые вещества белк и ы Энергетическая ценность ы рецептиненность ы Завтра к К <td></td> <td>Компот из свежих плодов</td> <td>200</td> <td></td> <td></td> <td>14</td> <td>58</td> <td>342</td>		Компот из свежих плодов	200			14	58	342
Итого за день 89 82 248 2280 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: вторник Прием пищи Наименование блюда пищи Вес блюда Пищевые вещества белк жир и ы Энергетическая ценность ы Завтра к Вес блюда Белк жир и ы Углевод и ненность Пическая ценность		Итого за Обед		45	35	90	1031	
Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: вторник Прием пищи Наименование блюда пищи Вес блюда Пищевые вещества блюда и ветическая ценность ы Тическая ценность ы Завтра к Вес блюда Велк жир и в вещества не пищевые веще не пищевые вещества не пищевые веще не пищевые не пищевые веще не пищевы веще не пищевы не пищевы не пищевы не пищевы не пищевы не пищевы не пищ				89	1	248		
Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: вторник Прием пищи Наименование блюда пищи Вес блюда Пищевые вещества белк жир и ы Энергетическая ценность ы Завтра к Вес блюда на пределительный Велк жир и ы Углевод и ненность на пределительность на пределительно		, ,						(лист 7)
пребывания "Новая волна" я: Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества блюда Энергетическая ценность тическая ценность рецепты на пределительность Завтра к к в	Pau	ион: Лагерь лневного	Нелел	2		Лень:	вторник	
Прием пищи Наименование блюда пищи Вес блюда Пищевые вещества блюда Энергетическая ценность № рецептиненты Завтра к к —						7 121	- F	
пищи блюда Белк и ы Жир ы Углевод ценность тическая ценность ы Завтра к — <td< td=""><td></td><td colspan="2"></td><td>Пише</td><td>вые веш</td><td><u> </u></td><td>Энепге-</td><td>No</td></td<>				Пише	вые веш	<u> </u>	Энепге-	No
Завтра к	_	таки подания синода			1	_	-	
Завтра к	1111111111		олгода	Белк	Жир	Углевод		1
κ				И	Ы	Ы	денность	Di Di
	Завтра							
Каша жидкая молочная из 250 9 16 41 347 182	К							
			250	9	16	41	347	182
крупы овсяной с маслом		крупы овсяной с маслом						

	Бутерброды с маслом	40	2	9	15	154	1
	Кофейный напиток с	200	2	2	14	78	379
	МОЛОКОМ						
	Итого за Завтрак	•	13	27	70	579	
2-ой завтра к							
	Сок				3	18	389
	Итого за 2-ой завтрак		1		3	18	
Обед							
	Борщ зеленый	250	2	3	9	75	85
	Рагу из птицы	250	17	21	21	337	289
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0,1
	Компот из черной смородины	200			15	61	345
		28	27	65	750		
	Итого за день		42	54	138	1347	
							(лист 8)
	ион: Лагерь дневного ывания "Новая волна"	Недел я:	2		День:	среда	
Прием	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества		Энерге-	No	
пищи		блюда	Белк	Жир	Углевод	тическая	рецептур
			И	Ы	Ы	ценность	Ы
Завтра к							
	Запеканка из творога с (повидлом или джемом или сметаной)	200	19	13	60	431	223
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385
	Итого за Завтрак		25	19	69	551	
2-ой завтра к							
	Плоды или ягоды свежие	200	2		26	112	338
	Итого за 2-ой завтрак		2		26	112	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	250					0,08
	Плов из птицы	250	24	29	46	542	291
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	1	43	24
	Хлеб пшеничный	50	4	1	22	157	0,1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0,1
	Компот из свежих плодов				14	58	342
	Итого за Обед	•	34	36	83	938	
	Итого за день		61	55	178	1601	
							(лист 9)

Прием пищи		Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна"		2		День:	четверг	
Пищи Вавтра к Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом 40 2 9 15 154 1 154 1 154 1 154 1 154 1 154 1 154 1 154 1 154 1 154 1 1 154 1 1 154 1 1 1 1 1 1 1 1 1			я: Bec	Пище	вые веш	ества	Энерге-	No
Велк Белк Белк	-		блюда			1	-	рецептур
Вавтра к Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом Бутерброды с маслом 40 2 9 15 154 1 1 1 1 1 1 1 1 1					_		ценность	-
Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом крупы рисовой с маслом крупы рисовой с маслом какао с молоком 200 2 2 13 76 382	Zaprna			И	ы	ы		
Каша жидкая молочная из крупцы рисовой с маслом 40 2 9 15 154 1	_							
Крупы рисовой с маслом 40 2 9 15 154 1	, N	Каша жилкад молопнад из	250	6	13	40	307	182
Бугерброды с маслом			250	U	13	70	307	102
Какао с молоком 200 2 2 13 76 382			40	2	9	15	154	1
Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338			1					_
Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338			200					302
Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338	2-ой	IIIOIO Su Subipun		10		00		
К Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338 Итого за 2-ой завтрак 2 26 112 338 Обед Борщ с фасолью и картофельм 250 2 3 9 74 84 Рыба отварная 150 15 6 1 119 226 Картофельное пюре с маслом 100 2 7 15 133 128 Маслом Овощи натуральные свежие 60 1 2 14 71 Совежие Маслом ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из смеси сухофруктов 200 11 43 349 Итого за Обед 29 19 56 681 Итого за День Недел день 2 День: пятница пятница Пребывания "Новая волна" 8: 1 День: пятница № репентур Завтра к Каша жидкая из манной крупы с сахаром 60 7 4 51 270 <th< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></th<>								
Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338	_							
Итого за 2-ой завтрак 2 26 112 Обед Борщ с фасолью и картофелем 250 2 3 9 74 84 Рыба отварная 150 15 6 1 119 226 Картофельное шоре с маслом 100 2 7 15 133 128 Овощи натуральные свежие 60 1 2 14 71 Свежие 60 1 2 14 71 Компот из смеси сухофруктов 200 11 43 349 Итого за Обед 29 19 56 681 Итого за день 41 43 150 1330 (лист 10 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" 8: 1 День: пятница Присм нашици Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергечическая ценность ы Каша жидкая из манной крупы с сахаром 50 7 4 51 270 181 Каша жидкая из манной крупь с сахаром <t< td=""><td></td><td>Плоды или ягоды свежие</td><td>200</td><td>2</td><td></td><td>26</td><td>112</td><td>338</td></t<>		Плоды или ягоды свежие	200	2		26	112	338
Борщ с фасолью и картофелем 250 2 3 9 74 84								
Борщ с фасолью и картофелем 250 2 3 9 74 84	Обед	,						
Картофельное пюре с		Борщ с фасолью и	250	2	3	9	74	84
Рыба отварная 150 15 6 1 119 226								
Картофельное пюре с маслом 100 2 7 15 133 128 Овощи натуральные свежие 60 1 2 14 71 Хлеб ривеничный 40 3 1 18 125 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из смеси сухофруктов 200 11 43 349 Итого за Обед 29 19 56 681 Итого за день 41 43 150 1330 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волиа" Недел я: 2 День: пятница Присм пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергептурын пическая ценность Белк жир Кир Углевод ы 181 Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром 60 7 10 18 193 3 Чай с лимоном 200 1 8 32 <td></td> <td>* *</td> <td>150</td> <td>15</td> <td>6</td> <td>1</td> <td>119</td> <td>226</td>		* *	150	15	6	1	119	226
Маслом Овощи натуральные свежие 60 1 2 14 71 Хлеб пшеничный 40 3 1 18 125 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из смеси сухофруктов 200 11 43 349 Итого за Обед 29 19 56 681 Итого за день 41 43 150 1330 (лист 10 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" не дел дел день: пятница пятница пятница пятница не дел день: пятница тическая пенность денег- тическая пенность не денегтур де		i	100		7	15	133	128
свежие Хлеб пшеничный 40 3 1 18 125 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из смеси сухофруктов 200 11 43 349 Итого за Обед 29 19 56 681 Итого за день 41 43 150 1330 Прием пищи Наименование блюда Недел я: 2 День: пятница Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая ценность Белк жир ы углевод ы ненность № рецептуры ненность Завтра к Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром бутерброды с сыром 4 чай с лимоном 200 1 8 32 377 Итого за Завтрак 8 15 14 77 495 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338		1 1 1						
Хлеб пшеничный 40 3 1 18 125 0,1 Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из смеси сухофруктов 200 11 43 349 Итого за Обед 29 19 56 681 681 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" 41 43 150 1330 (лист 10 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" 9: Пищевые вещества Энергетическая пенность Онергетическая пенность 10 Завтра к Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром бутерброды с сыром бутерброды с сыром 40 60 7 10 18 193 3 Чай с лимоном 200 1 8 32 377 Итого за Завтрак к 15 14 77 495 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338		Овощи натуральные	60	1		2	14	71
Хлеб ржаной 50 6 2 173 0,1 Компот из смеси сухофруктов 200 11 43 349 Итого за Обед Итого за день 29 19 56 681 681 Итого за день 41 43 150 1330 (лист 10 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" н 2 День: пятница пятница Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая ценность № рецептуры и Завтра к Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром бутерброды с сыром Чай с лимоном 200 1 8 32 377 Итого за Завтрак к 15 14 77 495 7 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338		, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>						
Компот из смеси сухофруктов 200 11 43 349 Итого за Обед Итого за день 29 19 56 681 681 Итого за день 41 43 150 1330 (лист 10 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: пятница пятница Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Белк и мир углевод ы ненность Энергетическая ценность рецептур ы ненность Завтра к Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром Чай с лимоном 200 1 8 32 377 Итого за Завтрак 15 14 77 495 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338		Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
сухофруктов Итого за Обед 29 19 56 681 Итого за день 41 43 150 1330 Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: пятница Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Белк и ы ы ы ы ы ы ы ы ы ы ы ы ы ы ы ы ы ы		Хлеб ржаной	50	6	2		173	0,1
Итого за Обед 29 19 56 681		Компот из смеси	200			11	43	349
Итого за день 41 43 150 1330 (лист 10) Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: пятница Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая ценность тическая ценность Завтра к Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром бутерброды с сыром чай с лимоном 200 1 8 32 377 Итого за Завтрак 15 14 77 495 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338		сухофруктов						
Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: пятница Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая ценность ы Завтра к Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром бутерброды с сыром иза титого за Завтрак к 60 7 10 18 193 3 Чай с лимоном изавтра к 15 14 77 495 Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338		Итого за Обед		29	19	56	681	
Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна" Недел я: 2 День: пятница Прием пищи Наименование блюда пищи Вес блюда Пищевые вещества Белк и ы ы Энергетическая ценность ы Рецептур рецептур не пическая ценность ы Завтра к Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром Чай с лимоном за Завтрак 200 1 8 32 377 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338		Итого за день		41	43	150	1330	
пребывания "Новая волна" я: Пищевые вещества Энергетическая ценность № Завтра к Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром чай с лимоном завтра к 60 7 10 18 193 3 2-ой завтра к 15 14 77 495 Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338								(лист 10)
Прием пищи Наименование блюда пищи Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая ценность в пическая ценность № рецептуры пическая ценность Завтра к Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром чай с лимоном за Завтрак к 60 7 10 18 193 3 15 14 77 495 495 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338			Недел	2		День:	пятница	
пищи блюда Белк и жир миры Углевод ценность тическая ценность рецептуры Завтра к Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром 60 7 10 18 193 3 Чай с лимоном 200 1 8 32 377 Итого за Завтрак 15 14 77 495 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338								
Велк и ы ы ы ценность ы ценность ы на к Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром бо тунай с лимоном и дай с лимоном давтра к 60 7 10 18 193 3 Чай с лимоном давтрак и давтра к 15 14 77 495 Плоды или ягоды свежие дого да завтра к 200 2 26 112 338	Прием	Наименование блюда		Пище	вые веш	дества	Энерге-	№
И ы ценность ы Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром 60 7 10 18 193 3 Чай с лимоном 200 1 8 32 377 Итого за Завтрак 15 14 77 495 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338	пищи		блюда	Белк	Жир	Углевол	тическая	рецептур
Завтра к Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром 60 7 10 18 193 3 Чай с лимоном 200 1 8 32 377 Итого за Завтрак 15 14 77 495 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338					_		ценность	Ы
К Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром 60 7 10 18 193 3 Чай с лимоном 200 1 8 32 377 Итого за Завтрак 15 14 77 495 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338	Завтра							
Каша жидкая из манной крупы с сахаром 250 7 4 51 270 181 Бутерброды с сыром 60 7 10 18 193 3 Чай с лимоном 200 1 8 32 377 Итого за Завтрак 15 14 77 495 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338	_							
крупы с сахаром Бутерброды с сыром 60 7 10 18 193 3 Чай с лимоном 200 1 8 32 377 Итого за Завтрак 15 14 77 495 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338		Каша жидкая из манной	250	7	4	51	270	181
Бутерброды с сыром 60 7 10 18 193 3 Чай с лимоном 200 1 8 32 377 Итого за Завтрак 15 14 77 495 2-ой завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338		* *						
Чай с лимоном 200 1 8 32 377 Итого за Завтрак 15 14 77 495 2-ой завтра к 15 14 77 495 Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338			60	7	10	18	193	3
Итого за Завтрак 15 14 77 495 2-ой завтра к 200 2 26 112 338			+	1				377
2-ой завтра к 2-ой за	Итого за Завтрак			15	14		495	
завтра к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338	2-ой	•						
к Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338								
Плоды или ягоды свежие 200 2 26 112 338	_							
Итого за 2 ой зарттам 2 24 112		Плоды или ягоды свежие	200	2		26	112	338
ИПОГО ЗА 2-ОИ ЗАВТРАК 2 20 112		Итого за 2-ой завтрак		2		26	112	
Обед	Обед							

	•	картофельный с	250	2	2	11	65	103
	Голу	убцы ленивые (с мясом)	250	21	25	19	387	0,05
	Ово	щи натуральные свежие	50	1		2	12	71
	Хл	еб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
		Хлеб ржаной	40	5	2		138	0,1
	Har	титок из плодов	200	1		30	137	388
		шиповника						
	И	того за Обед		33	30	80	864	
	И	Ітого за день		50	44	183	1471	
	Ит	гого за период		539	533	1689	15194	
(Среднее значение за период			53,9	53,3	168,9	1519,4	
Состави								
Л	Кононенко Оксана							
		Михайловна						