

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Е.А.Галимова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
М Е Н Ю
лагерь дневного пребывания "Веселые
путешественники "
ЗАВТРАК (7-11)**



№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1																
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	180	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
150	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368	ЗАВТРАК	Йогурт	100	27,	19,7	34,	370,	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			588	28,66	44,99	107,47	922,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			588	28,66	44,99	107,47	922,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
День: вторник Неделя:1																
330	ЗАВТРАК	Плов из курицы	180	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,2	2,2
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	13,67	15,14	112,25	633,71	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	13,67	15,14	112,25	633,71	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
День: среда Неделя:1																
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
368	ЗАВТРАК	Йогурт	100	27,	19,7	34,	370,	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	56,94	40,32	110,78	984,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	56,94	40,32	110,78	984,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
День: четверг Неделя:1																
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
308	ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	21,7	19,91	101,53	667,97	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	21,7	19,91	101,53	667,97	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
День: пятница Неделя:1																
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	180	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
119	ЗАВТРАК	Филе куриное тушеное	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0

201	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
	ЗАВТРАК	Вафли	25	1,19	10,57	15,5	185,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	30,61	26,76	73,36	731,32	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			615	30,61	26,76	73,36	731,32	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
День: понедельник Неделя:2																
221	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	180	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
150	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
368	ЗАВТРАК	Йогурт	100	27,	19,7	34,	370,	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			488	46,92	43,31	94,31	873,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			488	46,92	43,31	94,31	873,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
День: вторник Неделя:2																
306	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0
119	ЗАВТРАК	Филе куриное тушеное	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			310	46,82	45,76	49,67	838,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			310	46,82	45,76	49,67	838,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
День: среда Неделя:2																
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	180	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
86	ЗАВТРАК	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,42	5,95	6,18	105,07	0,005	0,021	0,035	0,04	3,864	0	0	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	18,09	13,7	94,2	559,39	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			410	18,09	13,7	94,2	559,39	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
День: четверг Неделя:2																
165	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
106	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины (паровые)	100	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
201	ЗАВТРАК	Вафли	25	1,19	10,57	15,5	185,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	26,7	26,16	113,2	811,62	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			335	26,7	26,16	113,2	811,62	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
День: пятница Неделя:2																
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
368	ЗАВТРАК	Йогурт	100	27,	19,7	34,	370,	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			385	56,94	40,32	110,78	984,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			385	56,94	40,32	110,78	984,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			4506	234,15	247,87	807,61	6381,94	1,302	1,578	167,471	16,706	1243,954	0,26	128,112	522,46	3,02
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			450,6	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	0,302
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				3,67	3,88	12,65	6381,94	0,02	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01	8,19	0,05