

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник
детского оздоровительного лагеря



МЕНЮ 7-11 ЛЕТ на

«СОГЛАСОВАНО»
ООО "НЕКТАР"
по договору, исполнения
Белан А.С.



06 2026г

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП ОРЛОВ
дов. №10-2025-Кот. 22.12.25г
Кравченко Т.И.



	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0,66	3,67	2,74	46,61
210	Омлет натуральный	170	15,80	18,13	28,39	328,27
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,50	0,22	11,04	45,98
	Итого	600	25,58	31,07	89,95	727,86
	Обед					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60
279/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным	90/30	10,75	11,19	12,40	192,97
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	116,90
ПР	Хлеб ржаной	40	2,09	0,44	22,08	91,96
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	900	26,29	24,62	136,35	876,38
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1500	51,87	55,69	226,30	1604,24

МЕНЮ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на "11" 06 2026г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,10	6,11	4,57	77,70
210	Омлет натуральный	200	18,63	23,19	31,05	387,23
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
	Итого	685	29,31	38,74	102,77	852,60
	Обед					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	100/30	11,85	12,15	13,39	209,96
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	1060	31,81	30,21	167,36	1077,45
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1745	61,12	68,95	270,13	1930,05

Зав.произв

Приятного аппетита