

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник
детского оздоровительного лагеря

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

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

МЕНЮ 7-11 ЛЕТ на " 15 " 06 2026г.

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
182.1	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00
211	Омлет с сыром	90	10,76	17,66	1,53	208,50
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42
	Итого	615	20,33	38,39	66,45	695,92
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	22,19	68,58	425,69
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	805	24,84	29,41	159,27	892,67
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1420	45,17	67,79	225,72	1588,59

МЕНЮ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " _____ " _____ 2026г

№реци	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
182.1	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	250	6,12	12,86	40,10	301,20
211	Омлет с сыром	90	10,76	17,66	1,53	208,50
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого	675	21,36	40,53	75,52	755,70
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25
259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17
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	975	32,14	39,13	198,15	1136,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1650	53,50	79,66	273,67	1891,90

Зав.произв

Приятного аппетита