

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник
детского оздоровительного лагеря

«СОГЛАСОВАНО»

ООО "НЕКТАР"
по договору исполнения
Веден А.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

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



МЕНЮ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 16 " 2026г

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак						
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	170/50	23,35	24,14	51,87	534,05
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	116,90
ПР	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00
Итого		595	31,50	30,94	127,50	893,95
Обед						
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	75/30	8,33	7,91	6,00	139,98
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00
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		885	18,74	17,50	116,35	712,81
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1480	50,24	48,44	243,85	1606,76

МЕНЮ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 16 " 06 2026г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак						
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	200/50	30,29	28,25	55,91	598,65
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
ПР	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74
Итого		635	39,07	35,86	140,75	995,29
Обед						
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,00
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120/30	13,33	12,66	9,60	223,97
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00
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		1080	26,70	24,45	142,44	923,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1715	65,77	60,31	283,19	1918,44

Зав.произв

Приятного аппетита