

Утверждаю:

коз. Лавра Фролина В.В. 03.04.2026г.



Меню для детей с 12 лет и старше в лагере дневного пребывания  
на 03.04.2026г.

| Наименование блюда                                  | Химический состав |             |             |              |               | цена, руб.    |
|-----------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
|                                                     | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г       | ЭЦ, ккал      |               |
| <b>Завтрак</b>                                      |                   | <b>24,0</b> | <b>27,0</b> | <b>95,8</b>  | <b>718,2</b>  | <b>102,87</b> |
| Для бутерброда:                                     |                   |             |             |              |               |               |
| Масло сливочное (порциями)                          | 10                | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 67            | 12,68         |
| Сыр (порциями)                                      | 20                | 5,4         | 5,8         | 0,0          | 74            | 22,37         |
| Хлеб ржаной                                         | 40                | 1,9         | 0,4         | 17,5         | 81            | 3,80          |
| Батон пшеничный                                     | 60                | 1,4         | 0,6         | 28,7         | 122           | 6,60          |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая           | 250               | 10,4        | 9,6         | 33,7         | 263           | 40,32         |
| Кофейный напиток                                    | 200               | 4,9         | 3,2         | 15,9         | 112           | 17,10         |
| <b>Обед</b>                                         |                   | <b>33,4</b> | <b>35,0</b> | <b>145,6</b> | <b>1031,0</b> | <b>161,40</b> |
| Салат из свежих помидоров с кукурузой               | 83                | 2,1         | 5,1         | 9,8          | 94            | 23,25         |
| Рассольник ленинградский с курицей со сметаной      | 250/15/5          | 6,8         | 6,1         | 15,4         | 144           | 29,97         |
| Гуляш                                               | 100               | 15,9        | 16,1        | 1,7          | 215           | 54,31         |
| Пюре картофельное                                   | 200               | 5,1         | 6,1         | 28,1         | 188           | 28,96         |
| Сок в ассортименте(яблочный)                        | 200               | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 138           | 15,40         |
| Хлеб пшеничный                                      | 40                | 1,2         | 0,6         | 26,4         | 116           | 3,80          |
| Хлеб ржаной                                         | 60                | 1,8         | 1,0         | 30,2         | 137           | 5,70          |
| <b>Полдник</b>                                      |                   | <b>13,6</b> | <b>12,6</b> | <b>73,9</b>  | <b>463</b>    | <b>56,78</b>  |
| Мучное изделие промышленного производства (печенье) | 50                | 7,7         | 5,5         | 36,0         | 224           | 8,90          |
| Кисломолочный продукт в ассортименте (йогурт)       | 200               | 5,2         | 6,4         | 9,0          | 114           | 25,88         |
| Фрукт в ассортименте (нектарин)                     | 110               | 0,7         | 0,7         | 28,9         | 125           | 22,00         |
| <b>ИТОГО:</b>                                       |                   | <b>71</b>   | <b>75</b>   | <b>315</b>   | <b>2213</b>   | <b>321,04</b> |

Мед. Работник

Повар-бригадир

*(Handwritten signatures)*