

Утверждаю:

нач. лагеря Воронин В.В. 8  
"08" июля 2026г.

**Меню для детей с 7 до 11 лет в лагере дневного пребывания**  
на 08.07. 2026г.

| Наименование блюда                                      | Химический состав |             |             |              |              | цена, руб.    |
|---------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
|                                                         | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г       | ЭЦ, ккал     |               |
| <b>Завтрак</b>                                          |                   | <b>19,0</b> | <b>14,8</b> | <b>88,4</b>  | <b>561,8</b> | <b>70,76</b>  |
| Каша рисовая жидкая                                     | 200               | 6,5         | 6,8         | 32,4         | 217          | 27,62         |
| Бутерброд с сыром                                       | 30/15             | 6,3         | 4,1         | 14,9         | 122          | 20,34         |
| Кофейный напиток                                        | 200               | 4,9         | 3,2         | 15,9         | 112          | 17,10         |
|                                                         |                   |             |             |              | .            |               |
| Хлеб ржаной                                             | 20                | 0,5         | 0,3         | 7,6          | 34           | 1,90          |
| Хлеб пшеничный                                          | 40                | 0,8         | 0,4         | 17,6         | 77           | 3,80          |
| <b>Обед</b>                                             |                   | <b>29,5</b> | <b>32,8</b> | <b>131,6</b> | <b>939,1</b> | <b>122,54</b> |
| Салат из свежих помидоров                               | 65                | 1,2         | 5,1         | 4,1          | 67           | 15,43         |
| Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной  | 250/10/5          | 6,1         | 6,7         | 7,8          | 116          | 19,24         |
| Котлета рыбная "Белоснежка", запеченная                 | 90                | 15,2        | 13,7        | 10,0         | 224          | 34,08         |
| Пюре картофельное                                       | 180               | 3,9         | 5,9         | 26,7         | 176          | 26,99         |
| Сок в ассортименте (апельсин)                           | 200               | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 138          | 15,40         |
| Хлеб пшеничный                                          | 60                | 1,2         | 0,6         | 26,4         | 116          | 5,70          |
| Хлеб ржаной                                             | 60                | 1,4         | 0,8         | 22,7         | 103          | 5,70          |
| <b>Полдник</b>                                          |                   | <b>11,2</b> | <b>15,6</b> | <b>52,9</b>  | <b>396,2</b> | <b>30,30</b>  |
| Кондитерское изделие промышленного производства (вафли) | 40                | 6,2         | 12,2        | 34,8         | 273          | 12,80         |
| Чай с сахаром                                           | 200               | 0,1         | 0,0         | 12,6         | 51           | 1,87          |
| Йогурт молочный промышленного производства (кефир)      | 125               | 4,9         | 3,4         | 5,5          | 72           | 15,63         |
| <b>ИТОГО:</b>                                           |                   | <b>60</b>   | <b>63</b>   | <b>273</b>   | <b>1897</b>  | <b>223,60</b> |

Мед. Работник

Молова Елена