

Утверждаю:

наг. шеф-повар В.В.Ф. "14" июля 2026г.



**Меню для детей с 7 до 11 лет в лагере дневного пребывания**  
на 14.07 2026г.

| Наименование блюда                                              | Химический состав |             |             |              |              | цена, руб.    |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
|                                                                 | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г       | ЭЦ, ккал     |               |
| <b>Завтрак</b>                                                  |                   | <b>18,6</b> | <b>17,4</b> | <b>81,5</b>  | <b>556,3</b> | <b>73,98</b>  |
| Каша гречневая жидкая                                           | 200               | 8,6         | 10,3        | 30,3         | 248          | 33,91         |
| Бутерброд с сыром                                               | 30/15             | 6,3         | 4,1         | 14,9         | 122          | 20,34         |
| Чай с молоком                                                   | 200               | 2,8         | 2,5         | 19,9         | 113          | 15,93         |
|                                                                 |                   |             |             |              | .            |               |
| Хлеб ржаной                                                     | 20                | 0,5         | 0,3         | 7,6          | 34           | 1,90          |
| Хлеб пшеничный                                                  | 20                | 0,4         | 0,2         | 8,8          | 39           | 1,90          |
| <b>Обед</b>                                                     |                   | <b>39,9</b> | <b>33,7</b> | <b>105,2</b> | <b>883,7</b> | <b>139,21</b> |
| Нарезка из свежих овощей с маслом растительным                  | 100               | 0,9         | 5,0         | 3,1          | 61           | 21,77         |
| Свекольник с курицей, со сметаной                               | 250/15/5          | 7,8         | 6,7         | 21,0         | 176          | 23,38         |
| Биточки (из говядины и свинины)                                 | 100               | 25,4        | 15,2        | 5,1          | 259          | 48,41         |
| Пюре картофельное                                               | 180               | 3,9         | 5,9         | 26,7         | 176          | 26,99         |
| Компот из свежих яблок                                          | 200               | 0,2         | 0,0         | 16,6         | 67           | 11,06         |
| Хлеб пшеничный                                                  | 40                | 0,8         | 0,4         | 17,6         | 77           | 3,80          |
| Хлеб ржаной                                                     | 40                | 0,9         | 0,5         | 15,1         | 69           | 3,80          |
| <b>Полдник</b>                                                  |                   | <b>5,6</b>  | <b>10,1</b> | <b>64,0</b>  | <b>369,3</b> | <b>43,40</b>  |
| Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (кекс) | 56                | 5,1         | 10,1        | 30,0         | 231          | 28,00         |
| Сок в ассортименте                                              | 200               | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 138          | 15,40         |
| <b>ИТОГО:</b>                                                   |                   | <b>64</b>   | <b>61</b>   | <b>251</b>   | <b>1809</b>  | <b>256,60</b> |

Мед. Работник

Повар-бригадир

*(Подписи)*