

УТВЕРЖДАЮ:



Примерное десятидневное меню
(завтраков, обедов, полдников)
Летнего лагеря дневного пребывания для детей 7-10 лет

**Примерное десятидневное меню (завтраков, обедов и полдников) летнего лагеря дневного пребывания
для детей 7-10 лет в ИП Отрыванкина Т.А.**

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
15/4	Каша пшеничная молочная	220	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,10	116,2	27,3	183,6	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
3/1	Сыр(порционно)	20	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
32/10	Кофейный напиток	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	4,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за Завтрак		500	23,08	10,73	21,73	3,04	83,4	550,45	389,9	58,25	388,9	1,76	70,7	93,5	0,98	0,17	1,05
Обед																	
15/2	Салат из раз. овощей с раст.м.	60	0,44	0,00	3,58	3,58	1,38	40,53	13,79	7,8	23,5	0,34	0	5,64	1,64	0,02	5,53
145/2	Щи из свеж. капусты со смет.	200	2,08	0,10	6,28	2,15	6,92	93,0	32,93	15,6	34,8	0,56	3,6	208,5	1,02	0,04	11,11
422/9 6	Тефтели из мяса говядины в соусе	90	10,12	8,96	13,51	0,13	9,52	279,22	61,98	19,2	133,5	1,52	26,89	30,06	0,4	0,06	2,42
463/9 6	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,58	0,00	1,72	1,72	48,76	267,91	13,01	101,3	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0
-	Хлеб пшеничный	80	7,04	0,00	5,26	0,26	50,52	182,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за Обед		780	29,34	9,06	30,37	7,86	126,9	900,75	122	143,9	399,9	5,9	30,49	245,27	3,49	0,31	19,06
Полдник																	
27/10	Чай	200	2,14	0,00	2,84	0,00	12,39	58,00	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
17/2	Булочка с маком	75	8,90	3,20	8,5	0,00	25,3	251	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0
	Фрукт	120	0,4	0	0,4	0,4	9,8	68,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за Полдник		395	11,44	3,20	11,74	0,04	47,39	377,68	44,5	27	70	5,0	5	6	2,15	0,09	14

3 день

Завтрак

464/6	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	230	8,53	2,35	9,66	1,32	38,4	268,44	97,53	38,78	145,3	1,05	19,2	36,8	0,16	0,14	0,42
-	Масло сливочное	10	0,08	0,07	7,25	5,13	0,13	43,0	2	0	2,5	0,02	33,33	37,5	0,08	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	5,30	0,00	0,60	0,60	29,12	134,34	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
642/6	Какао с молоком	200	6,64	2,90	3,34	0,60	22,81	154,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Итого за Завтрак		500	20,55	5,32	20,85	2,90	90,46	600,55	228	89,3	328	3,9	64,5	96,92	0,96	0,27	0,94
Обед																	

39/96	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,81	0,00	9,0	4,85	12,80	119,9	11,76	14,83	19,55	0,67	0	100,02	2,64	0,04	18,42
3/2	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	3,28	0,10	4,18	4,15	11,72	184,8	31,7	16,61	36,23	0,72	3,6	168,44	1,89	0,03	8,64
416/6	Биточки (котлеты) из мяса	90	13,35	12,14	11,19	1,46	23,22	187,83	35,96	14,23	113,6	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	30,37	140,0	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0,00	0,33	0,33	29,12	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-																	
588/6	Компот из сухофруктов	200	4,02	0,00	0,06	0,06	20,76	129,0	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Итого за Обед		760	29,85	12,78	28,43	11,84	127,99	895,87	160	115	347	5,8	63,3	463,4	7,54	0,34	33,1
Полдник																	

585/6	Чай с сахаром	200	2,3	0,00	0,0	0,00	28,2	141,0	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
11/2	Булочка Ромашка	100	7,7	2,15	10,98	4,97	22,3	316,42	40,84	11,09	71,45	0,75	29,92	52,59	2,79	0,06	0,1
Итого за Полдник		300	10,0	2,15	7,87	10,98	50,5	457,42	54,8	19,1	85,5	3,6	29,9	52,59	2,99	0,08	4,1

4 день

Завтрак

35/3	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	220	5,76	2,25	9,4	0,52	23,41	233,33	88,56	19,15	92,59	0,48	18,18	34,04	0,24	0,07	0,4
42/9	Сыр	20	6,05	3,26	9,01	0,33	12,20	144,33	123,7	6,72	75,17	0,1	50,11	56,59	0,11	0	0,09
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0,00	0,24	0,24	29,12	134,34	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
762/7	Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	27,52	134,00	116,8	13,3	83,7	0,14	20	22	0	0,03	0,52
-																	
Итого за Завтрак		500	20,06	8,35	21,79	1,49	92,25	646,0	352	57,6	294	3,7	88,3	117,8	0,83	0,17	11

Обед

15/1	Салат из разных овощей	60	0,87	0,00	3,60	3,60	4,64	63,2	24,32	8,86	16,41	0,43	0	61,67	1,65	0,02	20,84
158/2	Суп из овощей со сметаной	200	3,62	0,10	5,50	4,91	18,76	97,93	23,57	17,19	42,09	0,64	6	172,08	2,25	0,06	6,88
490/6	Котлеты (биточки) из мяса кур	90	15,04	14,46	17,42	2,13	15,83	200,87	57,95	22,26	179,2	2,19	39,5	43,05	1,45	0,07	0,48
463/6	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	2,72	1,72	28,76	267,0	13,01	101,3	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0
-																	
-	Хлеб пшеничный	60	2,64	0,00	0,26	0,26	29,12	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
585/6	Сок	200	0,72	0,00	0,03	0,03	28,2	141,0	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-																	
Итого за Обед		760	29,47	14,60	29,53	13,13	125,31	904,34	151	179	465	8,7	65,5	364,9	6,99	0,42	28,4

Полдник

27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
109/2	Булочка Домашняя	75	9,86	1,26	10,59	11,22	31,39	302,13	42,07	27,03	108,9	1,47	12,03	23,56	5,42	0,13	3,18
	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за Полдник		375	10,34	1,26	11,01	11,64	50,96	388,61	58,4	36,3	120	3,7	12	28,56	5,62	0,16	13,18

5 день

Завтрак

18/3	Макаронны, запеченные с сыром	185	11,9	10,31	12,57	2,60	44,34	351,87	85,6	38,52	210,5	1,03	42	76,24	1,62	0,09	0,1
-																	
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,2	0,02	15,1	58,0	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0,00	0,48	0,33	29,12	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/2	Помидоры свежие	60	3,64	0,00	0,48	0,48	1,65	47,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за Завтрак		505	20,98	10,39	20,98	3,43	90,34	624,56	102	57,3	277	2,6	82	121,6	2,28	0,16	0,1
Обед																	

6/03	Салат из свежих огурцов и томатов	60	1,82	0,00	2,47	2,47	3,82	70,52	11,76	12,35	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,85	0,10	4,72	4,13	20,59	196,47	26,76	15,48	53,01	0,6	6	167,72	1,96	0,04	6,4
423/6	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	90	14,12	8,96	14,96	0,13	29,52	238,52	61,98	19,2	133,5	1,53	26,89	30,06	0,4	0,06	2,42
36/3	Рис, припущенный с овощами	150	6,30	0,03	6,98	0,66	32,39	204	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
735/2	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,48	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0,00	0,39	0,39	29,12	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-																	
Итого за Обед		780	29,61	9,09	30,0	8,37	128,5	899,59	131	74,3	328	5,1	41,9	310,2	5,15	0,31	53,7
Полдник																	

585/6	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,16	0,00	0,04	0,04	11,86	141,0	7,47	4,94	5,58	0,13	0	3,4	0,06	0,01	1,2
110/0	Плошка Дорожная	100	10,95	1,00	11,72	0,85	38,48	258,99	47,93	12,88	76,82	0,78	39,66	74,21	1,13	0,09	0,16
Итого за Полдник		300	11,11	1,00	11,76	0,88	50,34	399,99	55,4	17,8	82,4	0,9	39,7	77,61	1,19	0,09	1,36

6 день

Завтрак

464/6	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	230	6,54	2,36	8,4	1,32	30,41	253,35	98,38	38,82	145,7	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
643/6	Какао с молоком	200	3,8	2,90	4,0	0,60	32,67	154,0	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-																	
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0,05	5,13	0,30	29,12	134,34	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	0
Итого за Завтрак		530	20,7	10,39	22,13	2,46	92,48	604,47	240	80	357	3,8	160	197,6	0,77	0,24	0,94
Обед																	

1/1	Огурец свежий	60	0,97	0,00	0,6	0,06	1,47	99,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
31/2	Суп-пюре с сухариками	220	7,47	0,02	3,97	0,54	15,15	195,0	35,29	29,12	86,16	1,77	8	169,48	0,3	0,18	0,48
394/6	Жаркое домашнему	200	13,49	8,51	15,20	0,29	26,5	345,39	25,01	31,01	121,2	1,84	17,85	421,14	0,47	0,08	4,01
588/6	Компот из сухофруктов	200	2,02	0,00	2,6	0,06	19,76	129,0	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0,08	7,70	0,45	29,12	134,34	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-																	
Итого за Обед		760	29,23	8,61	30,07	2,08	92,0	903,1	126	110	339	6,4	65,9	758,6	2,85	0,39	10,7
Полдник																	

17/2	Булочка Оригинальная	100	10,51	0,33	11,36	5,95	30,05	324,09	18,84	12,01	64,85	1,04	6,67	8,52	3,42	0,11	0,1
-	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	0,70	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за Полдник		300	11,51	0,33	12,06	5,95	50,25	410,57	32,8	20	78,9	3,8	6,67	8,52	3,62	0,13	4,1

7 день

Завтрак

64/3	Колбаски «Витаминные»	90	10,02	19,48	15,13	0,20	24,83	275,0	225,9	21,07	106,4	0,31	24	44,5	0,13	0,04	0,52
	Хлеб пшеничный	60	4,26	3,86	0,26	0,39	29,12	134,34	146,2	7,94	88,83	0,12	59,22	66,88	0,13	0,01	0,1
469/6	Макаронные изделия отварные	150	3,2	0,03	2,98	0,66	22,39	172,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
27/10	Чай с сахаром	200	3,14	2,84	3,21	0,07	13,39	58,0	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
1/2	Помидор свежий	60	0,65	0	0,12	0,12	2,23	5,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7
Итого за Завтрак		560	21,27	11,89	21,7	1,26	91,96	644,59	405,23	78,91	384,4	3,22	106,2	216,88	2,29	0,21	16,05

32/1	Салат из свежей капусты растит.м.	60	0,83	0,00	3,58	3,58	4,10	63,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
18/2	Суп картофельный с макарон.изд.	200	4,56	0,00	6,56	1,96	17,35	180,0	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
45/3	Котлета рыбная Дружба	90	15,29	14,32	15,27	0,11	37,19	237,92	39,45	22,84	155,8	0,57	37,91	38,84	1,05	0,13	0,84
36/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	4,67	0,51	30,37	140,0	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
-																	
-	Хлеб пшеничный	60	5,64	0,00	0,26	0,26	29,12	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-																	
27/10	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	58,00	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Итого за Обед		760	29,55	14,95	30,36	7,05	127,83	814,18	132	107	397	5,3	96,7	304,4	4,66	0,43	13,1

Итого за Обед		760	29,55	14,95	30,36	7,05	127,83	814,18	132	107	397	5,3	96,7	304,4	4,66	0,43	13,1
Полдник																	
585/6	Кисель	200	8,73	0,00	8,36	0,04	11,86	129,0	7,47	4,94	5,58	0,13	0	3,4	0,06	0,01	1,2
112/7	Корж молочный	75	2,25	2,25	2,94	0,00	27,20	311,13	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за Полдник		375	11,38	2,25	11,7	0,44	48,86	488,81	32,2	19,9	43,6	3	3	11,7	1,31	0,06	11,2

8 день

Завтрак

464/9	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,76	1,63	8,4	0,32	40,82	340,81	71,7	23,31	94,69	0,41	26,25	29,25	0,17	0,04	0,29
-	Йогурт	150	6,9	4,35	6,80	0,00	7,05	107,84	180	21	135	0,15	30	33	0	0,06	1,95
-	Хлеб пшеничный	60	6,28	0,05	6,13	0,30	29,12	134,34	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	0
-																	
27/10	Чай	200	0,24	0,00	0,10	0,10	15,01	58,0	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
Итого за Завтрак		610	21,18	6,03	21,43	1,09	92,0	640,99	268	59,6	280	2	82,9	157,7	0,91	0,16	41,2

Обед

7/3	Салат из свежей капусты с огурцами	60	3,93	0,00	3,65	3,65	1,74	66,32	23,07	11,97	21,2	0,52	0	42,83	1,8	0,04	10,76
23/2	Суп-лапша с мукой зародышей пшеницы и отрубями	200	4,14	0,72	9,89	0,36	15,30	185,0	25,52	31,23	92,55	1,15	32	676,19	0,98	0,1	1,28
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,29	14,32	13,27	0,11	8,97	187,92	39,45	22,84	155,8	0,57	37,91	38,84	1,05	0,13	0,84
-																	
324/6	Рис, припущенный с овощами	150	3,63	0,03	3,18	0,51	46,77	196,75	7,62	25,09	74,81	0,54	15	16,88	0,25	0,04	0
-	Хлеб пшеничный	60	2,64	0,00	0,26	0,26	29,12	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-																	
588/6	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	0,06	0,06	27,0	130,78	34,58	19,95	32,88	0,66	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Итого за Обед		760	29,63	15,11	30,31	5,19	128,9	901,11	138	120	410	4,2	105	914	5,5	0,36	13,2

Полдник

435/2	Напиток из шиповника	200	1,02	0,00	0,26	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
57/81	Ватрушка со сметаной	100	10,02	9,43	11,50	8,18	30,34	298,70	91,97	17,15	143,8	0,92	36,92	65,38	4,13	0,07	0,18
Итого за Полдник		300	11,22	9,43	11,56	8,24	50,10	386,30	123	37,1	171	1,6	36,9	182	5,23	0,09	0,5

10 день

Завтрак

442/9 6	Омлет с сыром и сливочным маслом	155	14,59	15,53	15,90	0	2,54	211,23	101,6	16,91	222,1	2,51	186,3	325,2	0,73	0,7	0,21
1/1	Огурец свежий	60	1,82	0	2,47	2,47	3,82	50,52	11,76	12,35	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
-																	
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0	22,32	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
712/9 6	Кофейный напиток	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб	60	5,28	0	0,52	0,50	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за Завтрак		505	27,08	20,62	21,73	3,04	83,4	484,8	260,36	67,4	432	5,2	209	380,9	3,51	0,26	6,61
Обед																	

6/03	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,65	0,00	3,58	5,58	13,16	79,49	15,36	18	28,81	0,38	0	894	1,77	0,02	1,94
12/2	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,78	6,66	3,87	5,20	20,48	190,88	12,19	9,54	65,69	0,56	13,26	22,8	0,64	0,07	0,95
443/6	Рагу из мяса кур	200	14,82	13,56	22,03	7,92	38,02	268,74	25,02	30,75	149,3	1,65	20,87	326,21	4,3	0,09	4,27
-																	
-	Хлеб пшеничный	60	5,31	0,00	0,48	2,33	29,12	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-																	
37/10	Кисель витамин.	200	0,8	0,00	0,04	0,04	28,2	141,0	7,47	4,94	5,58	0,13	0	3,4	0,06	0,01	1,2
Итого за Обед		720	29,36	20,22	30,0	13,15	128,8	814,45	98,1	95,5	329	7,6	34,1	1254	7,64	0,31	23,4
Полдник																	

27/10	Чай	200	0,8	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
17/12	Булочка «Оригинальная»	85	8,90	0,55	10,59	2,30	25,76	367,55	47,44	18,34	79,87	1,08	34,2	63,36	1,45	0,09	0
	Фрукты	100	0,9	0	0,9	0,6	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за Полдник		385	10,6	0,55	11,51	2,32	50,26	478,37	47,7	18,3	79,9	1,1	34,2	63,36	1,45	0,09	0