

|  |
| --- |
| **Примерное 10-дневное меню для питания детей в лагере дневного пребывания "Лесная полянка"**Возрастная категория: от 7 до 11 лет Характеристика питающихся:Без особенностей |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|   | **Неделя 1 Понедельник** |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| 54-18к | Суп молочный с рисом | 250 | 6,1 | 5,6 | 23 | 166,8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Пром. | Батон простой | 100 | 8 | 1 | 49,1 | 237,4 |
|   | **Итого за Завтрак** | **650** | **19,5** | **10** | **104,3** | **584,7** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,8 | 4,1 | 2,5 | 49,9 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-7г | Рис припущенный | 150 | 3,5 | 4,8 | 35 | 196,8 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 80 | 10,9 | 9,7 | 5,4 | 152,9 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
|   | **Итого за Обед** | **960** | **35,7** | **27,6** | **152,4** | **1001,1** |
|   | **Итого за день** | **1610** | **55,2** | **37,6** | **256,7** | **1585,8** |
|   | **Неделя 1 Вторник** |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Батон простой | 100 | 8 | 1 | 49,1 | 237,4 |
|   | **Итого за Завтрак** | **610** | **17** | **18,9** | **103,4** | **651,7** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70 | 9,7 | 5,2 | 4,4 | 103,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234,4 |
| Пром. | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
|   | **Итого за Обед** | **780** | **34,1** | **18,6** | **135,2** | **844,2** |
|   | **Итого за день** | **1390** | **51,1** | **37,5** | **238,6** | **1495,9** |
|   | **Неделя 1 Среда** |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-6т | Сырники | 150 | 29,5 | 8,6 | 24,6 | 293,6 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 100 | 7,2 | 8,5 | 55,5 | 327,3 |
| Пром. | Батон простой | 100 | 8 | 1 | 49,1 | 237,4 |
|   | **Итого за Завтрак** | **560** | **45** | **25,5** | **135,9** | **952,3** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 54-6з | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1,4 | 6,6 | 2,1 | 73,5 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234,4 |
|   | **Итого за Обед** | **960** | **42** | **18,1** | **140,9** | **895,3** |
|   | **Итого за день** | **1520** | **87** | **43,6** | **276,8** | **1847,6** |
|   | **Неделя 1 Четверг** |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-10к | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 200 | 8,4 | 10,8 | 38,4 | 283,9 |
| 54-1гн | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| Пром. | Батон простой | 100 | 8 | 1 | 49,1 | 237,4 |
|   | **Итого за Завтрак** | **530** | **23,6** | **20,7** | **87,6** | **630,2** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-27с | Суп с рыбными консервами (сайра) | 250 | 7,4 | 8,4 | 15,7 | 168,3 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 50 | 8,5 | 8,3 | 1,9 | 116,1 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
|   | **Итого за Обед** | **810** | **32,2** | **30,3** | **112,5** | **851,4** |
|   | **Итого за день** | **1340** | **55,8** | **51** | **200,1** | **1481,6** |
|   | **Неделя 1 Пятница** |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 |
| Пром. | Батон простой | 100 | 8 | 1 | 49,1 | 237,4 |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
|   | **Итого за Завтрак** | **630** | **22,1** | **15,9** | **100,5** | **632,9** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 6,1 | 13,9 | 144,9 |
| 54-18г | Макароны безглютеновые отварные | 150 | 3,5 | 5,1 | 34,3 | 197 |
| П/Ф | Котлеты Куриные | 85 | 10,8 | 8,5 | 7,1 | 148,5 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234,4 |
|   | **Итого за Обед** | **795** | **38,2** | **24,8** | **152,4** | **985,9** |
|   | **Итого за день** | **1425** | **60,3** | **40,7** | **252,9** | **1618,8** |
|   | **Неделя 2 Понедельник** |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,7 | 207,7 |
| 54-12гн | Чай с лимоном и медом | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,6 | 32 |
| Пром. | Батон простой | 100 | 8 | 1 | 49,1 | 237,4 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 |
|   | **Итого за Завтрак** | **580** | **24,1** | **17** | **93,5** | **622,4** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) | 200 | 5 | 5,8 | 11,3 | 116,9 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 200 | 24,8 | 6,2 | 17,6 | 225,6 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
|   | **Итого за Обед** | **860** | **45,2** | **14,1** | **133,6** | **841,5** |
|   | **Итого за день** | **1440** | **69,3** | **31,1** | **227,1** | **1463,9** |
|   | **Неделя 2 Вторник** |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5,9 | 24 | 168,9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Батон простой | 100 | 8 | 1 | 49,1 | 237,4 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
|   | **Итого за Завтрак** | **610** | **18,2** | **18,1** | **95,5** | **617,2** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70 | 9,7 | 5,2 | 4,4 | 103,1 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 50,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
|   | **Итого за Обед** | **880** | **35,4** | **23,3** | **141,5** | **917,2** |
|   | **Итого за день** | **1490** | **53,6** | **41,4** | **237** | **1534,4** |
|   | **Неделя 2 Среда** |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,9 | 5,7 | 22,3 | 167,8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Батон простой | 100 | 8 | 1 | 49,1 | 237,4 |
|   | **Итого за Завтрак** | **590** | **22,2** | **22,9** | **77,9** | **605,6** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-34с | Суп из овощей с фрикадельками рыбными | 200 | 1,6 | 0,6 | 2,8 | 22,9 |
| 54-12м | Плов с курицей | 225 | 30,6 | 9,1 | 37,4 | 354 |
| Пром. | Сок апельсиновый | 100 | 0,7 | 0,1 | 13,2 | 56,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
|   | **Итого за Обед** | **885** | **48,1** | **15,2** | **148,1** | **921,6** |
|   | **Итого за день** | **1475** | **70,3** | **38,1** | **226** | **1527,2** |
|   | **Неделя 2 Четверг** |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 200 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Пром. | Батон простой | 100 | 8 | 1 | 49,1 | 237,4 |
|   | **Итого за Завтрак** | **610** | **18,8** | **17,4** | **106,7** | **658,2** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,2 | 2,8 | 18,5 | 119,6 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 150 | 3,6 | 4,5 | 14,6 | 113,5 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 80 | 10,9 | 9,7 | 5,4 | 152,9 |
| 54-25хн | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 14 | 56,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
|   | **Итого за Обед** | **890** | **34,7** | **19,1** | **137,4** | **860,8** |
|   | **Итого за день** | **1500** | **53,5** | **36,5** | **244,1** | **1519** |
|   | **Неделя 2 Пятница** |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7,2 | 9,3 | 34,1 | 249 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Батон простой | 100 | 8 | 1 | 49,1 | 237,4 |
|   | **Итого за Завтрак** | **540** | **22,5** | **26,6** | **89,9** | **687,9** |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 7 | 40,7 | 249,5 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
|   | **Итого за Обед** | **1035** | **40,8** | **20,9** | **173,2** | **1044,5** |
|   | **Итого за день** | **1575** | **63,3** | **47,5** | **263,1** | **1732,4** |