

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-10 лет

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3	6,51	0,51	26,24	180,9
-	Батон	20	1,54	0	0,6	0,6	10,66	53,9
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,9	3,34	0,6	15,02	100,3
Итого за 'Завтрак '			15,55	11,16	15,78	1,71	51,91	405,2
Обед								
-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61
6/2	Щи из свежей капусты на бульоне из кур со сметаной	200	7,63	6,55	8,24	2,14	7,42	131,9
42/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,13	9,66	10,96	0,16	11,78	188,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9
6/10	Компот из кураги с витамином С	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед '			28,5	16,24	22,81	3,6	96,59	684,9
Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
-	Печенье	50	3,75	0	4,9	0	38,35	211,1
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Полдник '			5,15	0	5,5	0,4	70,55	346,3
Итого за день			49,2	27,4	44,09	5,71	219,1	1436
Содержание, % от калорийности			14		29		57	

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-10 лет 2 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
8/5	Запеканка (сырники) из творога со сгущенным молоком	200	35,17	33,8	20,81	2,02	37,41	478,8
-	Батон	20	1,54	0	0,6	0,6	10,66	53,9
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Апельсины	100	0,9	0	0,2	0,2	10,3	44,48
Итого за 'Завтрак '			37,77	33,88	28,88	2,84	68,33	681,1
Обед								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,69
16/2	Суп картофельный с бобовыми на бульоне из кур	200	10,85	6,42	10,94	4,45	19,45	215,4
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	100	11,74	11,61	4,78	0,71	1,99	97,23
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед '			30,87	18,58	26,03	12,11	90,11	701,7
Полдник								
-	Йогурт	200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,2
8/12	Булочка домашняя	60	8,95	1,57	6,57	6,07	56,3	318,4
Итого за 'Полдник '			17,15	9,77	9,57	6,07	68,1	429,6
Итого за день			85,79	62,23	64,49	21,03	226,5	1812
Содержание, % от калорийности			20		33		47	

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-10 лет 3 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
-	Помидор	50	0,54	0	0,1	0,1	2,55	12,71
2/6	Омлет натуральный	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	281,6
-	Кисель с витамином С	200	0	0	0	0	22,33	91,53
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78
Итого за 'Завтрак '			21,32	20,7	21,42	0,23	37,64	430,7
Обед								
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,29	7,26	5,96	8,54	105,1
9/2	Рассольник на бульоне из мяса кур со сметаной	200	7,6	6,55	10,09	4,24	10,71	162,3
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	14,17	15,69	0,09	5,37	221,2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,61	0,04	5,27	1,72	34,54	203,3
3/10	Компот из яблок	200	0,35	0	0,35	0,35	19,94	79,96
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед '			34,69	22,05	39,15	12,85	95,77	849,1
Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
	Зефир	50	0,38	0,4	0,04	0	36,76	143
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5
Итого за 'Полдник '			2,88	0,4	0,74	0,5	80,06	325
Итого за день			58,89	43,15	61,32	13,58	213,5	1605
Содержание, % от калорийности			15		35		49	

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-10 лет 5 день

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
8/5	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	35,17	33,8	20,81	2,02	37,41	478,8
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
-	Батон	20	1,54	0	0,6	0,6	10,66	53,9
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06
Итого за 'Завтрак '			39,92	36,72	31,87	2,69	62,58	695,2
Обед								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,69
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	10,51	8,59	11,72	0,22	12,64	197,1
-	Мясо кур отварное	100	23,61	25,12	22,34	0	0	295,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6
3/10	Компот из яблок	200	0,35	0	0,35	0,35	19,94	79,96
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
Итого за 'Обед '			41,75	34,25	44,31	7,32	82,73	887,4
Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
	Пряники	50	2,95	0	2,35	0	38,55	183,4
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Полдник '			4,35	0	2,95	0,4	70,75	318,5
Итого за день			86,02	70,97	79,13	10,41	216,1	1901
Содержание, % от калорийности			18		38		43	

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-10 лет 6 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,3
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78
-	Батон	20	1,54	0	0,6	0,6	10,66	53,9
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак '			17,67	12,69	16,03	1,34	61,85	456,6
Обед								
-	Помидор	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41
6/2	Щи из свежей капусты на бульоне из мяса кур со сметаной	200	7,63	6,55	8,24	2,14	7,42	131,9
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,91	11,34	12,56	0,07	4,29	176,9
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
Итого за 'Обед '			29,55	17,92	24,65	3,55	88,19	682
Полдник								
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0	9,42	117,4
8/12	Булочка домашняя	60	8,95	1,57	6,57	6,07	56,3	318,4
Итого за 'Полдник '			14,76	7,39	12,99	6,07	65,72	435,8
Итого за день			61,98	38	53,66	10,96	215,8	1574
Содержание, % от калорийности			16		32		52	

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-10 лет 7 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
8/5	Запеканка (сырники) из творога со сгущенным молоком	200	35,17	33,8	20,81	2,02	37,41	478,8
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78
-	Груши	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69
Итого за 'Завтрак '			37,01	33,8	21,27	2,48	69,72	613
Обед								
-	Огурец свежий	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,806
16/2	Суп картофельный с бобовыми на бульоне из кур	200	10,85	6,42	10,94	4,45	19,45	215,4
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	17,35	101,1
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,1	6,41	190
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6
Итого за 'Обед '			32,77	19,71	26,2	8,38	84,79	679,3
Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
6/0	Пастила	60	0,3	0,3	0	0	48,48	186,1
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Полдник '			1,7	0,3	0,6	0,4	80,68	321,3
Итого за день			71,48	53,81	48,07	11,26	235,2	1613
Содержание, % от калорийности			18		28		54	

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-10 лет 8 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78
-	Батон	20	1,54	0	0,6	0,6	10,66	53,9
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
Итого за 'Завтрак '			17,66	10,88	23,64	1,96	59,93	512,1
Обед								
-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61
2/2	Борщ на бульоне из кур со сметаной	200	7,87	6,55	10,03	4,17	10,17	159,2
6/7	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	11,87	11,4	13,04	0,96	5,11	186,1
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6
Итого за 'Обед '			27,29	18,49	27,37	6,28	80,64	658,5
Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
8/12	Булочка домашняя	50	4,47	0,79	3,29	3,04	28,15	159,2
-	Бананы	200	3	0	1	1	45,4	191
Итого за 'Полдник '			8,47	0,79	4,49	4,04	94,15	436,7
Итого за день			53,42	30,16	55,5	12,28	234,7	1607
Содержание, % от калорийности			14		32		54	

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-10 лет 9 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
-	Помидор	50	0,54	0	0,1	0,1	2,55	12,71
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	281,6
-	Кисель	200	0	0	0	0	22,33	91,53
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78
Итого за 'Завтрак '			21,32	20,7	21,42	0,23	37,64	430,7
Обед								
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,29	7,26	5,96	8,54	105,1
19/2	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,09	6,46	5,95	3,91	15,8	147,4
11/8	Печень в сметанном соусе	100	13,79	13,37	14,23	3,06	4,62	202,6
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35
3/10	Компот из яблок	200	0,35	0	0,35	0,35	19,94	79,96
Итого за 'Обед '			32,78	21,15	31,26	14,42	99,69	796,3
Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
	Зефир	60	0,45	0,48	0,05	0	44,12	171,6
-	Апельсины	100	0,9	0	0,2	0,2	10,3	44,48
Итого за 'Полдник '			2,35	0,48	0,45	0,2	75,02	302,5
Итого за день			56,45	42,33	53,13	14,85	212,4	1530
Содержание, % от калорийности			15		32		53	

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-10 лет 10 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,5
-	Батон	20	1,54	0	0,6	0,6	10,66	53,9
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,9	3,34	0,6	15,02	100,3
Итого за 'Завтрак '			15,71	10,41	22,85	1,63	66,24	528,9
Обед								
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,75	3,36	11,16	9,58	14,21	174,5
4/7	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	9,507	10,113	2,826	4,3	5,79	63,482
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,61	0	5,96	5,96	8,91	91,56
Итого за "			9,520	10,117	2,847	20,9	90,84	640,45
Полдник								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
6/0	Пастила	60	0,3	0,3	0	0	48,48	186,1
-	Персики	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5
Итого за 'Полдник '			2,8	0,3	0,7	0,5	91,78	368,1
Итого за день			9,539	10,128	2,871	23,03	248,9	649,42
Содержание, % от калорийности			59		40		1	