

СОГЛАСОВАНО
 И.В. Родина
 (ФИО)
 15.03.2023 г.
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ
 И.В. Родина
 (ФИО)
 15.03.2023 г.
 (дата)

Циклическое меню (завтраки и обеды для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте от 7 до 11 лет, организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений)

День: День 1
 Сезон: летний

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,7	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
175	Каша вязкая молочная Дружба	150	6,07	11,18	43,45	204,54	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84		
14	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
15	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
377	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14		
	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32		
48	ОБЕД															
	Салат витаминный	60	0,83	6,11	5,27	47,64	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05		
271	Борщ со сметаной	200	6,88	7,98	37,38	439,9	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30		
309	Котлеты домашние (с соусом)	80	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05		
349	Макаронные изделия отварные	150	7,36	6,02	35,26	168,45	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48		
422	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Булочка ванильная (масса 100 г)	60	7,90	8,12	44,48	169,80	1,14	0,00	0,01	3,26	22,40	76,60	28,40	1,40		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	47,21	63,09	232,69	1685,36	1,77	27,27	0,15	33,32	560,20	800,19	234,01	13,03		

День: День 2
 Сезон: летний