

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
Д.М.Ходаков



**Примерное 15-ти дневное меню  
для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2024 года  
для детей в возрасте от 6 до 10 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины. мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	
<b>1 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога 5% жирности с молоком сгущенным	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Дели принт 2005-223
	Какао с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Дели принт 2005-382
	Фрукты (яблоко,апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>36,06</b>	<b>15,8</b>	<b>101,44</b>	<b>689,8</b>	<b>0,215</b>	<b>0,64</b>	<b>1,35</b>	<b>121,95</b>	<b>441,17</b>	<b>80,63</b>	<b>486,01</b>	<b>2,12</b>	
ОБЕД	Помидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005 - 71
	Рассольник "Ленинградский", со сметанной 15% жирности	200/5	1,68	4,09	13,27	96,60	0,09	0,06	1,14	6,03	21,16	20,72	164,00	0,78	Дели принт 2005-96
	Котлеты, биточки, шницели из мяса говядины с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	17,46	19,98	289,80	0,08	0,12	3,08	0,00	15,75	25,99	131,06	1,33	Дели принт 2005-268
	Каша рассыпчатая пшениная с маслом сливочным 72,5% жирности	150/5	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56	Дели принт 2005-302
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дели принт 2005-342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>27,09</b>	<b>28,49</b>	<b>126,92</b>	<b>903,8</b>	<b>1,526</b>	<b>0,364</b>	<b>7,66</b>	<b>22,75</b>	<b>88,51</b>	<b>216,11</b>	<b>580,82</b>	<b>9,53</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1330</b>	<b>63,15</b>	<b>44,29</b>	<b>228,36</b>	<b>1593,6</b>	<b>1,741</b>	<b>1,004</b>	<b>9,01</b>	<b>144,7</b>	<b>529,68</b>	<b>296,74</b>	<b>1066,83</b>	<b>11,65</b>	
<b>2 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	Дели принт 2005-181
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	Дели принт 2005-379
	Булочка "Ладушка"	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	пром.
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	пром.
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>17,23</b>	<b>12,43</b>	<b>119,74</b>	<b>755,8</b>	<b>2,138</b>	<b>0,21</b>	<b>1,45</b>	<b>1,31</b>	<b>139,43</b>	<b>35,1</b>	<b>162,6</b>	<b>1,35</b>		
ОБЕД	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06	Дели принт 2005-102
	Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности с томатом	90/30	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дели принт 2005-290/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Дели принт 2005-202
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>33,86</b>	<b>34,99</b>	<b>102,62</b>	<b>861,8</b>	<b>1,296</b>	<b>0,254</b>	<b>5,86</b>	<b>13,63</b>	<b>124,72</b>	<b>97,73</b>	<b>396,4</b>	<b>6,95</b>		
<b>Итого день</b>	<b>1380</b>	<b>67,72</b>	<b>69,98</b>	<b>205,24</b>	<b>1723,6</b>	<b>2,592</b>	<b>0,508</b>	<b>11,72</b>	<b>27,26</b>	<b>249,44</b>	<b>195,46</b>	<b>792,8</b>	<b>13,9</b>		