



Утверждаю
О.В. Лысенко

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания в летних оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей
2025г

№ п/п	Наименование блюда, данные о справочнике		Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1 день завтрак							
1	Каша вязкая на цельном молоке (из овсяных хлопьев) с маслом	54-9к-200	250	8,6	12,8	34,2	285,8
2	Бутерброд горячий с сыром	10 2004	60	8,08	12,27	14,98	206
3	Напиток кофейный на молоке	54-9гн-2020	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Итого:			510	20,48	28,57	60,38	583
1 день обед							
1	Суп-лапша на курином бульоне	54-7с-2020	200	2,8	5,8	13,9	120
2	Птица отварная	487 2004	100	19,8	15,3	9,2	255
3	Капуста тушеная	378(773)	150	3	6,8	23	141
4	Хлеб		60	2,37	0,3	15,57	74
5	Сок фруктовый		200	0,2	0,0	29,21	147,61
Итого:			710	28,17	28,2	90,88	737,61
Итого за день				52,32	56,82	182,53	1323,61
2 день завтрак							
1	Каша пшенная молочная	54-19к20	200	8	11	42	308
2	Пирожок с картофелем печеный	733 2004	100	10,9	8,3	29,5	213
3	чай с сахаром и лимоном		200	0,0	0,0	7	28
Итого:			500	19	21,5	78,5	549
2 день, обед							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	54-2с-20	200	2,5	3,75	14,75	150,25
2	Рыба ,запеченная в молочном соусе(минтай)	54-7р-20	100	10,5	6,1	2,3	106,7
3	Картофельное пюре на свежем цельном молоке	54-11г-20	150	3,1	6	19,7	145,8

4	Хлеб		60	4,74	0,60	31,14	141,60
5	Компот из сухофруктов+С	54-хн20	200	0,6	0,0	22,8	93,2
Итого:			700	22,7	16,73	103,42	693,55
Итого за день 3 день, завтрак				46,1	32,81	214,04	1381,55
1	Каша манная на цельном молоке	539	250	8,15	5,53	44,8	245
2	Выпечка(булочка домашняя)	769	60	7,5	13,2	60,9	220
3	Какао с молоком	54-7ГН-2020	200	4,6	4,4	12,5	107,2
4							
	Итого:		510	23,95	24,53	123,5	572,2

3 день, обед							
1	Суп картофельный с гречкой	133	200	2,5	3	7	90
2	Плов с курицей	54-12м-2020	200	15	15	33	314
3	Хлеб		60	4,74	0,60	31,14	141,60
4	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,0	24,2	7
5	банан		100	1,26	0,3	12,73	56
	Итого			23,7	19	108	608,6
	Итого за день		760	47,65	43,53	231,5	1180,8

4 день, завтрак							
1	Каша молочная кукурузная	54-18-к2020	200	4,9	5,54	18,24	152,28
2	Бутерброд с маслом	10 2004	100	8,08	24,8	33,7	382,3
4	Компот из кураги	54-95хн-2020	200	1,8	0,1	23,6	102,2
Итого:			500	14,78	30,04	75,54	636,78
4 день, обед							
1	Щи из свежей капусты	254-1с-2020	200	1,6	4,9	5,3	72,1
2	Фрикадельки мясные с томатным соусом	861	90/30	24,8	25,1	26,6	358
3	Макароны отварные	54-1г	150	5,3	5,5	32,8	202
3	Хлеб		60	4,74	0,60	31,14	141,60
4	Чай с сахаром и лимоном	54-3гн-2020	200	0,2	0,1	6,6	27,9
6	яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого:			830	37,24	36,4	108,05	827,9
				57,26	55,01	197,68	1439
5 день, завтрак							
1	Суп молочный рисовый	54 -2к-2020	200	7,2	10,7	33,9	300,7
3	Хлеб		60	4,74	0,60	31,14	141,60
4	Чай с сахаром и лимоном	54-3гн-2020	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5	Кондитерское изделие	пром	30	2,25	2,94	22,2	125,1
Итого:			550	14,39	14,34	93,84	595,3
5 день, обед 09.06.2023							
1	Суп картофельный с горохом	54-8с-2020	200	6,7	6,6	16,3	133,1
2	Голень куриная запечённая	54-7р-2020	90/30	10,5	7,1	2,3	106,7
3	Картофельное пюре	54-6г-2020	150	3,6	5,4	36,4	208,7
4	Чай с сахаром и лимоном	54-3гн-2020	200	0,2	0,1	6,6	27,9

5	Хлеб		60	4,74	0,60	31,14	141,60
	Итого:		730	26,44	19,9	90,64	704,9
	Итого за день			40,83	34,24	184,48	1300,2

№ п/п	Наименование блюда, данные о справочнике		Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
6 день, завтрак							
1	Каша пшённая на молоке	54-6к-2020	250	8,3	11,7	37,5	288
2	Печенье	пром	30	2,25	2,94	22,2	125,1
3	Какао с молоком	54-7гп-2020	200	4,6	4,4	12,5	107,2
4	хлеб		60	4,74	0,60	31,14	141,60
	Итого:		540	19,89	19,64	96,12	742,8
6 день, обед							
1	Рассольник домашний со сметаной	54-4с-2020	200	2,7	6,5	21,42	154,08
2	Котлета куриная	54-5м-2020	90/30	14,4	3,3	10,1	127,1
3	Горох отварной	170	150	14,55	8,7	36,6	270,3
4	Хлеб		60	4,74	0,60	31,14	141,60
5	Компот из сухофруктов+С	54-7хн-2020	200	0,6	0,0	22,8	93,2
6	яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
				36,99	19,1	122,06	786,28
	Итого:		830	56,88	67,11	218,18	1532,08
7 день завтрак							
1	Оладьи с джемом(повидлом)	733 2004	150	10,9	10,5	68,7	420
2	чай с сахаром и лимоном		200	0,2	0,0	24,2	102
3	йогурт		90	3,7	1,4	5,3	48,2
			100	0	0	8	35
	Итого:		540	14,8	11,9	98,2	605,2
7 день обед							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	54-2с-2020	200	2,5	3,75	14,75	150,25
2	Гуляш куриный		100	12,2	2,4	2,6	83,1
3	Гречка отварная	54-4г-2020	150	8,2	6,9	35,9	238,9
5	Чай с сахаром		200	0,2	0,0	2,2	102
6	Хлеб		60	4,74	0,60	31,14	141,60

	Итого:		710	28,54	13,75	88,89	728,6
	Итого за день			43,34	25,65	187,09	1298,8
8 день завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	54-19к-2020	250	5,5	5,58	17,72	166
2	Выпечка(булочка домашняя)	769	80	7,5	13,2	60,9	394
3	Чай с сахаром		200	0,2	0,0	2,2	102
	Итого:		530	13,2	18,78	80,82	662

8 день обед

1	Суп картофельный с рисом	54-11с-2020	200	2,17	6,3	13,5	119,38
2	Жаркое по-домашнему	54-9м-2020	200	20,1	19,3	17,1	323,0
3	Хлеб		60	4,74	0,60	31,14	141,60
4	Компот из сухофруктов+С	54-7хн-2020	200	0,6	0,0	22,8	93,2
5	яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:		860	28,01	26,6	94,34	721,58
	Итого за день			41,21	45,38	175,16	1383,58

9 день завтрак

1	Каша ячневая на цельном молоке	54-1т-2020	200	34,2	21,3	33,3	463,1
2	Чай с сахаром и лимоном	54-3гн-2020	200	0,2	0,1	6,6	27,9
3	Хлеб		60	4,74	0,60	31,14	141,60
4	печенье	пром	30	2,25	2,94	22,2	
	Итого:		540	40,4	23,7	82,14	757,7

9 день обед

1	Суп картофельный с рыбными консервами(сайра)	204 2008	250	7,9	4,1	5	117,8
2	Голубцы ленивые	54-12м-2020	200	16,9	15,9	12,7	261,2
3	Хлеб		60	4,74	0,60	31,14	141,60
4	Какао с молоком	54-7гн-2020	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Итого:		710	34.14	25	61.34	627.8

				74.54	48.7	143.58	1325.9
10 день завтрак							
1	Каша манная на цельном молоке с маслом	2201999	200	7,25	11	51,25	319,5
2	бифиллюкс	пром	200	7	6,25	39	240
3	хлеб	пром	60	4,74	0,6	31,14	141,6
4	Яблоко	пром	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:		560	18,99	17,85	121,39	701,1
10 день обед							
1	Рассольник домашний со сметаной	54-с-2020	250	2,7	6,5	21,42	154,08
2	Котлета куриная	54-5м-2020	90/30	14,4	3,3	10,1	127,1
3	Картофельное пюре на свежем цельном молоке	54-11г-2020	150	3,1	6	19,7	145,8
4	Хлеб	пром	60	4,74	0,6	31,14	141,6
5	Компот из сухофруктов	54-7хн-2020	200	0,6	0	22,8	93,2
	Итого:		780	25,54	16,4	105,16	661,78
	Итого за день			44,53	34,25	226,55	1362,88
	Итого за 10 дней						