

10 ти дневное меню (завтраки и обеды) для детей и подростков лагеря дневного пребывания в 2025 г

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	520	15.7	13.1	79.3	498.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	770	35.7	29.3	104.9	827
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1290	51.4	42.4	184.2	1325.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	640	21.3	17.4	71.4	527.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	725	41.4	20.2	93.6	722.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1365	62.7	37.6	165	1249.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	570	14.8	13	85.7	519.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4

54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	800	32	22.5	100.3	731
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1370	46.8	35.5	186	1250.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	3.9	270.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	560	25.6	26	59.5	574.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	780	36.2	18.3	102.2	717.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1340	61.8	44.3	161.7	1292
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	510	38.3	14.5	69	559.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	780	32.9	20.4	100	715.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1290	71.2	34.9	169	1275
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	17.3	13.4	85.9	534.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	765	42.5	15.7	99.7	709.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1345	59.8	29.1	185.6	1244.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	570	22.7	17.4	79.3	565.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	165	3.4	5.8	21.8	153.3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	805	29.4	23.5	95.2	710.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1375	52.1	40.9	174.5	1275.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	540	15.6	13.7	78.3	499.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	790	40.3	17.5	113.9	773.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1330	55.9	31.2	192.2	1272.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	550	13.9	12.2	83.2	498.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	770	33.1	20.7	100.8	721.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1320	47	32.9	184	1220.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	575	19	14.8	83.9	545.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	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	150	6.5	4.5	10.4	108.6
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	730	30.4	18.9	103.3	705.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1305	49.4	33.7	187.2	1250.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	561.5	20.4	15.6	77.6	532.2
Обед	771.5	35.4	20.7	101.4	733.3
Среднее значение за период	1333	55.8	36.3	178.9	1265.5