

УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Занина И.П.



МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 03.07.2025 г.
Сезон: лето
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	454	12,96	12,48	72,58
377	Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	200	44,4	0,4	0,4	9
	Итого за прием пищи:	577	560,4	13,49	12,9	96,78

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
23	Салат из свежих помидоров	60	46,62	0,66	3,67	2,74
102	Суп картофельный с фасолью	200	118,6	4,39	4,22	13,23
304	Рис отварной	150	209,7	3,65	5,37	6,68
290	Птица тушеная в соусе	90/50	270	21,2	18,22	5,27
359	Кисель из сока	200	160	0,31	0	39,4
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	51,73	1,26	0,25	11,12
	Итого за прием пищи:	770	950,17	34,63	32,13	97,76

Зав. столовой Цветкова Л.Ф. 
Мед. сестра Калмыкова Е.В. 

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Занина И.П.



МЕНЮ

Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 03.07.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
401	Оладьи со сгущенным молоком	200,35	627,59	17,92	17,25	100,33
377	Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	200	44,4	0,4	0,4	9
		642	733,99	18,45	17,67	124,53

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
23	Салат из свежих помидоров	100	77,7	1,10	6,11	4,57
102	Суп картофельный с фасолью	250	148,25	5,49	5,27	16,54
304	Рис отварной	180	251,64	4,38	6,45	44,02
290	Птица тушеная в соусе	100/50	300	23,56	20,24	5,86
359	Кисель из сока	200	160	0,31	0	39,4
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	51,73	1,26	0,25	11,12
	Итого за прием пищи:	900	1082,84	39,26	38,72	140,83

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.