



МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 23.06.2025 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	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

№ реп.	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
312	Пюре картофельное	150	137,25	3,06	4,8	20,44
234	Котлета рыбная	90	199,64	10,05	12,29	12,13
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	807,36	22,89	25,63	118,38

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Коваленко А.П.

МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 23.06.2025 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
312	Пюре картофельное	180	164,7	3,68	5,76	24,53
234	Котлета рыбная	100	221,82	11,16	13,65	13,47
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	917,72	26,16	31,44	1287,95

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.