



МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 13.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	182,55	4,79	4,44	30,88
268	Котлета из говядины	90	219,8	12,9	13,5	11,8
	Кефир 2,5% жирности	200	85	0,2	2,5	12
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	Итого за прием пищи:	480	580,87	21,05	20,84	74

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
140	Свекла тушенная в сметанном соусе	60	61	1,07	4	5,6
101	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	68,6	1,58	2,17	9,69
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	243,75	8,6	6,09	38,64
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90/9	349,2	13,77	26,46	13,91
377	Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2
	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:	786	929,8	29,57	39,39	113,48

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.



МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 13.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
302	Каша ячневая рассыпчатая	180	219,06	5,75	5,32	37,06
268	Котлета из говядины	100	322	15,84	22,54	13,22
	Кефир 2,5% жирности	200	85	0,2	2,5	12
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	Итого за прием пищи:	520	719,58	24,95	30,76	81,6

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
140	Свекла тушенная в сметанном соусе	100	102	1,78	6,6	9
101	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	85,75	1,97	2,71	12,11
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	292,5	10,32	7,31	46,37
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100/10	388	15,3	29,4	15,46
377	Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2
	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:	917	1075,5	33,92	46,69	128,58

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.