



МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 14.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	220	320	7,85	10,05	49,36
15	Сыр порционный	15	54	3,48	4,43	0
14	Масло сливочное порционное	10	66	0,08	7,25	0,13
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	Вафли	1 шт.	105,43	2,3	2,5	18,65
	Итого за прием пищи:	485	698,95	16,94	24,65	102,46

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	42,42	0,58	3,65	2,19
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	71,80	1,41	3,96	6,32
309	Макаронные изделия отварные	150	168,45	5,52	4,61	26,45
278	Тефтели из говядины	90/50	192,18	9,97	11,14	13,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	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:	828	752,9	22,56	24,1	110,46

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.



МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 14.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	220	320	7,85	10,05	49,36
15	Сыр порционный	15	54	3,48	4,43	0
14	Масло сливочное порционное	10	66	0,08	7,25	0,13
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	Вафли	2 шт.	210,85	4,6	5	37,3
	Итого за прием пищи:	485	804,37	19,24	27,15	121,11

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,70	0,96	6,08	3,65
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	89,75	1,77	4,95	7,9
309	Макаронные изделия отварные	180	202,14	6,62	5,53	31,73
278	Тефтели из говядины	100/50	205,91	10,68	11,93	13,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	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:	947	846,55	25,11	29,23	119,71

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.