



МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 21.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	260,10	6,1	11,3	33,5
14	Масло сливочное порционное	10	66	0,08	7,25	0,13
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
377	Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2
	Итого за прием пищи:	477	481,62	9,47	18,97	68,15

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 тушенная 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

Коняхина М.А.



МЕНЮ  
Летнего оздоровительного лагеря  
«Солнышко»

День: 21.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	260,10	6,1	11,3	33,5
14	Масло сливочное порционное	10	66	0,08	7,25	0,13
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
377	Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2
	Итого за прием пищи:	477	481,62	9,47	18,97	68,15

Обед

№ рец.	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 тушенная 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.