

Меню лагеря с дневным пребыванием 2025 года

Рацион: десятидневное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
171	Каша геркулесовая	200	7	12	35	273	1	2	1	193	233	33	1
379	Какао с молоком напиток с	200	4	4	20	121	1	1	1	120	90	14	1
2	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60	5	11	32	253	1	1	1	15	45	9	1
30	Бананы	180	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42
Итого за Завтрак		640	17	28	108	743	3	4	13	328	368	64	45
Обед													
46	Щи из свежей капусты с	200	14	14	13	231	2	44	3	76	167	40	2
255	Печень говяжья по-строгановски	120	17	14	9	214	1	31	8	35	313	22	6
203	Макароны отварные с маслом	150	7	5	50	283	3	1	1	14	63	12	1
25	Салат свежих огурцов с луком, раст.маслом	80	2	5	3	63	1	6	1	28	58	11	1
220	Кисель	200	1	1	30	114	1	1	1	1	1	1	1
61 321	Хлеб ржаной	40	5	1	24	127	1	1	1	25	111	33	3
29 902	Хлеб пшеничный	40	2	9	62	168	2	2	2	7	20	3	2
Итого за Обед		830	48	48	190	1199	11	86	17	185	734	121	16
Итого за день		1470	65	76	298	1942	14	90	30	513	1102	185	61

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
223	Пирожок с яблоком	60	21	26	166	199	18	30	21	92	66	102	6
187,01	Сок яблочный	200	1		18	55		4		14	14	8	1
Итого за Завтрак		260	22	26	184	254	18	34	21	106	80	110	7
Обед													
58	Рассольник с мясом, сметаной	200	12	10	14	123	1	13	1	24	67	22	1
291	Плов с курой	200	42	44	81	897	2	6	3	69	502	104	5
32	Овощной винегрет	80	3	10	8	130	2	18	4	48	51	23	2
210	Компот из сухофруктов	200			22	140		1		34	12	5	1
61 321	Хлеб ржаной	40	5	1	24	127	1	1	1	25	111	33	3
29 902	Хлеб пшеничный	40	2	9	62	168	2	2	2	7	20	3	2
Итого за Обед		760	64	74	211	1585	8	41	11	207	763	190	14
Итого за день		1020	86	100	395	1839	26	75	32	313	843	300	21

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
171	Каша пшѐнная, молочная	200	12	20	56	449	2	3	2	302	329	73	2
204,01	Кофейный напиток с сахаром	200	2	2	10	60	1		1	60	45	7	
2	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	5	11	32	253	1	1	1	15	45	9	1
30	Бананы	100											
Итого за Завтрак		550	19	33	98	762	4	4	4	377	419	89	3
Обед													
202,01	Суп гороховый с мясом	200	19	10	29	289		17	2	53	128	51	3
217	Рагу овощное с курой	200	28	22	22	394	1	19	1	72	242	63	4
292,01	Огурец свежий	80	1		1	10		4		18	19	11	
187,01	Сок яблочный	200	1		18	55		4		14	14	8	1
61 321	Хлеб ржаной	40	4	1	20	106	1	1	1	20	92	27	2
29 902	Хлеб пшеничный	40	2	9	62	168	2	2	2	7	20	3	2
Итого за Обед		760	55	42	152	1022	4	47	6	184	515	163	12
Итого за день		1310	74	75	250	1784	8	51	10	561	934	252	15

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
6,01	Сырники творожные со сметанным соусом	200	13	20	61	478	16	16	16	324	240	44	1
197	Чай с сахаром	200			15	57				5	8	4	1
20	Хлеб пшеничный с маслом сливочным,сыр	60	12	19	35	335	2	2	2	235	164	20	2
Итого за Завтрак		460	25	39	111	870	18	18	18	564	412	68	4
Обед													
284	Борщ с мясом, сметаной	200	6	4	8	95		17	1	40	42	21	1
235	Рыбные биточки	100	30	5	2	175	1	4	1	55	402	58	1
128	Картофельное пюре с маслом	150	3	4	20	132	1	23	1	49	95	31	1
47	Салат из квашенной капусты с луком,маслом растительным	80	1	3	3	44	1	19	1	34	28	12	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	140		1		34	12	5	1
61 321	Хлеб ржаной	40	3	1	16	84	1	1	1	16	74	22	2
29 902	Хлеб пшеничный	40	2	9	62	168	2	2	2	7	20	3	2
Итого за Обед		810	45	26	133	838	6	67	7	235	673	152	9
Итого за день		1270	70	65	244	1708	24	85	25	799	1085	220	13

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
174	Каша рисовая,молочная	200	9	17	53	403	1	3	1	268	265	53	1
197	Чай с сахаром	200			15	57				5	8	4	1
2	Хлеб пшеничный с маслом сливочным,сыр	60	12	19	35	335	1	1	1	15	45	9	1
351	Яблоки	180	1	1	18	81	1	30	1	29	20	16	4
Итого за Завтрак		640	22	37	121	876	3	34	3	317	338	82	7
Обед													
233	Суп картофельный с гречками,мясом	200	20	13	57	432	2	33	2	47	152	55	2
223,02	Запеканка творожная с молоком сгущеным	200	29	38	52	668	2	2	35	415	493	58	2
386	Салат "Цада" с мясом	80	7	8	10	139	1	7	1	26	75	20	1
220	Кисель	200	1	1	30	114	1	1	1	1	1	1	1
29 902	Хлеб пшеничный	40	2	9	62	168	2	2	2	7	20	3	2

61 321	Хлеб ржаной	40	5	1	24	127	1	1	1	25	111	33	3
Итого за Обед		760	64	70	235	1648	9	46	42	521	852	170	11
Итого за день		1400	86	107	356	2524	12	80	45	838	1190	252	18

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
171	Каша гречневая с молоком	200	16	9	23	230	1	3	1	261	432	202	6
379	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	121	1	1	1	120	90	14	1
20	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр	60	12	19	35	335	2	2	2	235	164	20	2
36,01	Банан	180	2	1	21	96	1	10	20	8	28	42	1
Итого за Завтрак		640	34	33	99	782	5	16	24	624	714	278	10
Обед													
79,01	Суп вермишелевый с курицей	200	9	8	18	179	1	1	1	23	90	14	1
166	Гуляш мясной	100	14	12	3	172				11	8	4	
127	Рис отварной с маслом	150	5	6	52	292	1	1	1	7	111	37	1
10	Салат "Бурячок"	80	1	3	8	64	1	9	1	36	41	19	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	140		1		34	12	5	1
29 902	Хлеб пшеничный	40	2	9	62	168	2	2	2	7	20	3	2
61 321	Хлеб ржаной	40	5	1	24	127	1	1	1	25	111	33	3
Итого за Обед		810	36	39	189	1142	6	15	6	143	393	115	9
Итого за день		1450	70	72	288	1924	11	31	30	767	1107	393	19

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
171	Каша геркулесовая, молочная	200	7	12	35	273	1	2	1	193	233	33	1
204,01	Кофейный напиток с сахаром	200	2	2	10	60	1		1	60	45	7	
2	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	4	9	27	211	1	1	1	12	37	8	1
351	Яблоки	180	1	1	18	81	1	30	1	29	20	16	4
Итого за Завтрак		630	14	24	90	625	4	33	4	294	335	64	6
Обед													

82	Свекольник с мясом, сметаной	200	13	11	32	279	2	37	2	90	145	62	3
217	Капуста тушёная с курой	200	28	22	22	394	1	19	1	72	242	63	4
220	Кисель	200	1	1	30	114	1	1	1	1	1	1	1
29 902	Хлеб пшеничный	40	2	9	62	168	2	2	2	7	20	3	2
61 321	Хлеб ржаной	40	4	1	20	106	1	1	1	20	92	27	2
Итого за Обед		680	48	44	166	1061	7	60	7	190	500	156	12
Итого за день		1310	62	68	256	1686	11	93	11	484	835	220	18

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
83	Омлет из 2-х яиц	200	6	6	21	200	1	2	1	161	130	21	1
382	Какао с молоком	200	4	4	21	126	1	1	1	122	110	20	1
20	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр .	100	12	19	35	335	5	6	6	530	45	9	2
36,01	Банан	180	2	1	21	96	1	10	20	8	28	42	1
Итого за Завтрак		680	24	30	98	757	8	19	28	821	313	92	5
Обед													
227,01	Щи из свежей капусты с курой сметаной	200	12	10	24	148	1	22	4	48	163	130	2
177	Рулет мясной с яйцом	100	18	14	9	234	2		2	43	191	25	2
171	Гречка отварная с маслом	150	8	7	41	266	1	1	1	14	198	132	4
33	Винегрет овощной	80	1	6	5	77		10	1	23	26	12	1
220	Кисель	200	1	1	30	114	1	1	1	1	1	1	1
29 902	Хлеб пшеничный	40	2	9	62	168	2	2	2	7	20	3	2
61 321	Хлеб ржаной	40	4	1	20	106	1	1	1	20	92	27	2
Итого за Обед		810	46	48	191	1113	8	37	12	156	691	330	14
Итого за день		1490	70	78	289	1870	16	56	40	977	1004	422	19

День недели: четверг

Неделя: 2

Завтрак													
120	Оладьи с яблоками с маслом	100	10	11	57	373		1		109	143	24	1
204,01	Кофейный напиток с сахаром	200	2	2	10	60	1		1	60	45	7	
36,01	Банан	180	2	1	21	96	1	10	20	8	28	42	1
Итого за Завтрак		480	14	14	88	529	2	11	21	177	216	73	2
Обед													

88	Солянка мясная со сметаной	200	4	6	2	81	1	10	1	27	50	12	1
153	Рыба запечённая в духовке	100	6	3	7	83	1	1		30	83	13	1
125	Картофель отварной с маслом	150	4	5	32	194	1	40	1	25	116	46	2
14	Салат "Ассорти"	80	1	8	4	140	1	6	1	16	22	11	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	140		1		34	12	5	1
61 321	Хлеб ржаной	40	5	1	24	127	1	1	1	25	111	33	3
29 902	Хлеб пшеничный	40	2	9	62	168	2	2	2	7	20	3	2
Итого за Обед		810	22	32	153	933	7	61	6	164	414	123	11
Итого за день		1290	36	46	241	1462	9	72	27	341	630	196	13

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
171	Каша пшённая, молочная	200	12	20	56	449	2	3	2	302	329	73	2
379	Кофейный напиток с	200	4	4	20	121	1	1	1	120	90	14	1
2	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	6	12	35	278	1	1	2	16	49	10	1
209	Яйцо варёное	40	5	5	2	63	1		1	22	77	5	1
Итого за Завтрак		480	27	41	113	911	5	5	6	460	545	102	5
Обед													
118 109	Суп с клецками, мясом	200	16	8	38	295		18	2	47	128	35	2
279	Тефтели мясные	100	18	14	10	243	1	4	1	11	30	9	1
143	Картофель запечённый со сметаной в духовке	150	4	7	27	191	1	33	1	25	102	39	2
292,01	Салат свекольный с сыром	80			1	8		3		14	14	8	
189,04	Сок	200	1		6	28	1	16	65	10	9	5	1
29 902	Хлеб пшеничный	40	2	9	62	168	2	2	2	7	20	3	2
61 321	Хлеб ржаной	40	4	1	20	106	1	1	1	20	92	27	2
Итого за Обед		810	45	39	164	1039	6	77	72	134	395	126	10
Итого за день		1290	72	80	277	1950	11	82	78	594	940	228	15