

Согласовано:
Директор лагеря

24.06.2026

Утверждаю: ИП Торопов В.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр	Пищевые вещества			Микроэлементы				Витамины				Калорийнос ть
			Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,9	0	0,14	0,01	0,06	0,06	176	100	7	0,2	72,8
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС»	200	8,25	6,91	40,77	0,52	0,18	0,13	0,04	119,98	174,87	48,51	1,41	258,95
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0	7,27	0,04	0	0,01	0	4,59	7,42	3,96	0,74	29,98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	0	0,06	0,02	0	9,2	33,6	13,2	0,8	106,4
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17	0	0,07	0,03	0	11,6	60	18,8	1,56	88,01
Итого за завтрак:		500	19,19	13,9	85,11	0,7	0,32	0,25	0,1	321,37	375,89	91,47	4,71	556,14
ОБЕД	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,12	3,78	2,4	0,05	0,03	0	10,8	33,48	11,34	0,38	23,28
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ	200/10	5,22	5,73	16,13	5,4	0,07	0,06	0,17	21,14	68,21	21,14	1,04	137,12
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	8,59	14,23	17,16	1,44	0,2	0,11	0,05	48,16	109,48	21,28	1,18	236,12
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,69	3,16	38,79	0	0,03	0,02	0,01	7,86	73,88	24,73	0,52	198,37
	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,21	0	0	0	0	11,55	4,32	1,93	0	112,83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	0	0,06	0,02	0	9,2	33,6	13,2	0,8	106,4
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17	0	0,07	0,03	0	11,6	60	18,8	1,56	88,01
Итого за обед		820	25,37	24,33	141,14	9,24	0,48	0,27	0,23	120,31	382,97	112,42	5,48	902,13
Итого за день			44,56	38,23	226,25	9,94	0,8	0,52	0,33	441,68	758,86	203,89	10,19	1 458,27