

Меню оздоровительного лагеря(завтрак, обед, полдник) с дневным пребыванием детей в осенние каникулы с 28.10.2024 по 01.11.2024

Меню разработано с учетом требований СанПин 2.36/2/4/3590-20 ("Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32)

Неделя 1

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	200	28,00	334,00	13,50	7,93	34,11
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	40	18,00	96,34	2,23	7,40	15,66
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	6,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	фрукты	338	Фрукт свежий	200	24,09	107,30	1,50	0,60	23,10
			<i>Итого завтрак:</i>	640	76,09	565,77	17,23	15,93	79,91
Обед	закуска	22	Горошек зеленый консервир. // Помидор свежий	100	7,00	24,70	1,43	0,20	4,53
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	22,85	167,81	1,80	3,20	11,00
	2 блюдо	311	Гуляш из куриной грудки	90	44,00	150,30	12,28	16,90	8,68
	гарнир	304	Рис отварной	150	15,00	178,00	3,00	3,30	34,80
	напиток	344	Компот из свежих фруктов	200	6,00	36,14	0,90	0,08	7,05
	хлеб черн.	19	Хлеб ржаной	50	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	хлеб бел.	18	Хлеб пшеничный	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
			<i>Итого обед:</i>	830	106,85	808,5	26,945	24,7977	112,4551
полдник	хлеб		Булочка сладкая	100	32,00	302,00	7,28	12,00	43,00
	напиток		Сок фруктовый	200	21,06	92,00	0,50	0,2	20,10
	гор.блюдо	209	Яйцо отварное	50	22,70	76,00	6,50	5,20	0,40
			<i>Итого полдник:</i>	350,00	75,76	470,00	14,28	17,20	63,50
			ИТОГО ДЕНЬ 1:	1820	258,70 Р	1844	58	58	256