

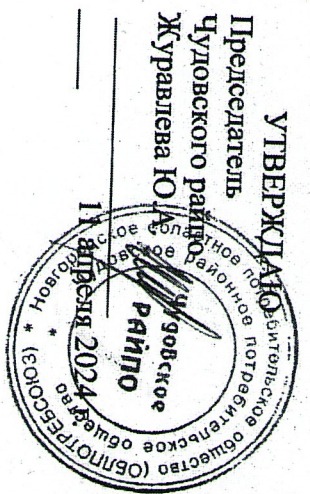
СОГЛАСОВАНО



11 апреля 2024 г.

**Примерное сбалансированное десятидневное меню
лагеря дневного пребывания для детей 7-11 лет**

Сезон: летний 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Председатель
Чудовского районного
Журавлева Ю. А.

11 апреля 2024 г.

Понедельник

Неделя: первая

Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша рисовая молочная.	200	5,47	13,46	48,21	308,71	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Булочка	100	4,16	8,3	30,2	217,2	к/р	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
		500	9,93	21,81	94,91	595,31									

69-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп полевой	200	9,2	8,8	18,5 1	194	№160	0,199	10,6 5	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,98 3
2	голубцы ленивые (котлета)	200	14,2 4	17,7 4	18,4 6	292	№306	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	50	2,1	0,4	13,8	104		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Кисель концентр.	200	0	0	29,0	116,32	№645	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0
5	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,68	9		0,04	18	0,48	0	0,6	0	0,7	0,02
		710	26,0 2	27	81,4 5	715,32									

121-80

Вторник
Неделя: первая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Макароны с сыром	1/180/20	11,06	15,88	42,35	357,64	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Хлеб	40	2,6	0,53	18,5	83,2		0,2	0	0	2,3	33	0	57	4,5
4	Морковь с сахаром	60	1,8	0,16	6,6	29,94	к/пр	7,2	3	7,2	0,72	19,8	45	7,2	0,02
		500	15,76	16,62	83,95	540,18									

68-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп рисовый	200	4,56	8,16	14,08	152,48	№ 145	0,06	25,24	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17
2	Котлета куриная с соусом	90/50	13,6	17	12,1	252	№399	0,06	25,24	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17
3	Картофельное пюре	150	3,89	6,48	26,4	150	№472	0,164	25,94	0,044	0,24	45,98	96,76	32,98	1,359
4	Хлеб черный	20	0,2	0,13	4,6	41,6		0,2	0	0	2,3	33	0	57	4,5
5	Компот из сухофрукт	200	0,16	0,16	27,8	114,5	№628	0,004	2,9	0	0	17,05	9,78	7,24	0,89
		710	22,41	31,93	84,98	710,58									

122-80

Среда
Неделя: первая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша геркулесовая молочная	200	5,47	13,46	48,21	308,71	№257	0,09 8	0,69	0,1 22	2,3	236,0 8	347 ,43	39, 67	1,32
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,00 7	3,9	0	0,063	1,11	18, 65	8,0 4	10,8 8
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52		0,04	60	0,0 1	0,02	34	23	13	0,3
4	Булочка	50	2,8	4,1	15,1	108,6	к/р	0,09	0	0	4,2	11,5	47, 2	15, 8	0,8
		550	8,97	18,2	89,61	538,11									

79-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп вермишелевый	200	9,2	8,8	18,51	155	№160	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983
2	Плов с кур филе	200	23,2	8,8	44,8	327	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39
3	Хлеб черный	30	2,6	0,53	18,5	62,4		0,2	0	0	2,3	33	0	37	4,50
4	Кисель	200	0	0	29,0	116,32	№645	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
5	Свекла с раст маслом	60	0,84	3,78	5,04	57,9	к/пр	0,12	6	0,06	0	0,96	15	4	2,64
		710	35,84	21,91	105,8	718,62									

111-80

Четверг

Неделя: первая

Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Оладьи с повидлом	180/20	10,8	9,3	78	442	№681	0,2	0,1	0,033	3,1	34,72	105,8	18,97	1,47
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		0,04	60	0,06	0,2	40	14	10	0,1
		500	12	9,55	102,6	554,4									

68-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп рыбный	200	5,6	3,1	17,5	145	№160	0,16	15	0,2	1	33,7	95,3	29,2	1
2	Гуляш куриный	50/50	8,4	6,8	2,25	117,9	№387	0.14	15,5	4,64	2,35	15,26	149,6	10,3	3,2
3	Макароны	150	5,8	5	37	208	№273	0.2	0	0.03	4,7	24,48	208,4	139,9	4,89
4	Хлеб черный	60	2	0,4	13,9	124,8		0,2	0	0	2,3	33	0	37	4,5
5	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,5	№628	0,004	2,9	0	0	17,05	9,78	7,24	0,89
		710	21,96	15,46	98,45	710,2									

122-80

Пятница
Неделя: первая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша пшенная	200	5,47	13,46	48,21	308,71	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Булочка	100	4,16	8,3	30,2	217,2	к/р	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
		500	9,93	21,81	94,91	595,31									

69-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Щи со сметаной	200/5	5,5	10	13,5	137,12	№133	0,05	17,515	0,23	1,877	47,9	45,7	22,9	1,13
2	Картофель туш. с курой	200	12,1	24,2	27,3	377	№133	0,175	23,6	1,12	3,734	49,29	149,74	47,63	2,18
3	Хлеб черный	30	2	0,4	13,9	62,4		0,2	0	0	2,3	33	0	37	4,5
4	Кисель	200	0	0	29	116,32	№645	0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9		0,001	16,8	0,04	0,02	9,6	14,4	7,8	0,16
		690	20,08	34,66	85,38	701,84									

121-80

Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша рисовая	200	5,47	13,46	48,21	308,71	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Булочка	100	4,16	8,3	30,2	217,2	к/р	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
		500	9,93	21,81	94,91	595,31									

69-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-ПБ	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Суп гороховый	200	9,2	8,8	18,51	194	№160	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983
2	Гуляш куриный	50/50	8,4	6,8	2,25	117,9	№387	0,14	15,5	4,64	2,35	15,26	149,6	10,3	3,2
3	Макароны	150	5,8	5	37	208	150	0,2	0	0,03	4,7	24,48	204,8	139,9	4,89
	Хлеб черный	30	0,7	0,13	4,6	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Компот	200	0,16	0,16	27,8	114,5	№628	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0
6	Огурец	60	0,48	0,06	1,68	9		0,01	16,8	0,004	0,02	9,6	14,4	7,8	0,16
		710	24,74	20,95	91,84	705,8									

121-80

Вторник
Неделя: вторая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Оладьи с повидлом	180/20	10.8	9.3	78	442	№681	0,2	0.1	0,033	3.1	34.72	105.8	18.97	1,47
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	банан	100	0,9	0,2	8,1	59		0,04	60	0,01	0,02	34	23	13	0,3
		500	12	9,55	102,6	570,4									

68-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп рисовый	200	4,4	8	10,8	137,12	№133	0,05	17,515	0,23	1,877	47,9	45,7	22,9	1,13
2	Картофель туш. с курой	200	12,1	24,2	27,3	377	№133	0,175	23,6	1,12	3,734	49,29	149,74	47,63	2,18
3	Хлеб черный	40	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0			0		
4	Сок	200	0	0	29	116,32	№645	0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Свекла с раст маслом	60	0,84	3,78	5,04	57,9	к/пр	0,012	6	0,006	0	0,96	15	4	2,64
		700	19,34	36,38	86,04	750,74									

122-80

Среда
Неделя: вторая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Запеканка творожно-рисовая с повидлом	180/20	23,01	8,82	45,4	351,14	257	0,098	0,69	0,122	2,3	236,08	347,43	39,67	1,32
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Булочка	100	5,6	8,3	30,2	217,2	к/р	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
		500	28,91	17,17	92,1	637,74									

80-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп вермишелевый	200	9,2	8,8	19,3	155	№160	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2
2	Котлета рыбная	90	22,6	10,8	20,6	131,8	№423	0,06	3,9	0,23	3,8	25,3	108,6	18,3	1,2
3	Рис отварной	150	3,2	5,08	33,3	175	№472	0,04	53,2	0,06	1,58	61,7	42,5	21,3	1,3
4	Хлеб черный	55	2	0,4	13,9	114		0,2	0	0	2,3	33	0	37	4,5
5	Компот	200	0,16	0,16	27,8	114,5	№628	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0
6	помидор	60	0,06	0,12	29,8	14,4		0,04	18	0,48	0	0,6	0	0,7	0,02
		720	37,22	25,36	144,7	704,7									

110,80

Четверг
Неделя: вторая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Макароны с сыром	1/180/20	11,06	15,88	42,35	357,64	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Хлеб	40	2,6	0,53	18,5	83,2		0,2	0	0	2,3	33	0	57	4,5
4	Морковь с сахаром	60	1,8	0,16	6,6	29,94	к/пр	7,2	3	7,2	0,72	19,8	45	7,2	0,02
		500	15,76	16,62	83,95	540,18									

70-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Борщ сметаной	200/5	5,5	10	13,5	177,68	№133	0,05	17,515	0,23	1,877	47,9	45,7	22,9	1,13
2	голубцы ленивые (котлета)	200	14,24	17,74	18,46	292	№306	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	55	3	0,8	23	114		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Кисель из концентр.	200	0	0	29,0	116,32	№645	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0
		640	22,74	28,54	83,69	700,00									

120-80

Неделя: вторая

Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша геркулесовая молочная	200	5,47	13,46	48,21	308,71	№257	0,098	0,69	0,122	2,3	236,08	347,43	39,67	1,32
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Йогурт	85	0,4	0,4	9,8	52		0,04	60	0,01	0,02	34	23	13	0,3
4	Булка	20	2,8	4,1	15,1	108,6	к/р	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
		550	8,97	18,01	106,11	538,71									

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Рассольник со сметаной	200/5	5,6	3,1	17,5	187	№160	0,16	15	0,2	1	33,7	95,3	29,2	1
2	Плов с кур филе	200	23,2	8,8	44,8	327	№403	0,07	0,274	22,04	1,39	49,29	149,74	47,64	2,18
3	Хлеб черный	30	2	0,4	13,9	61,6		0,2	0	0	2,3	33	0	37	4,5
4	Компот из сухофруктов	200	0	0	29	116,32	№645	0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9		0,001	16,8	0,04	0,02	9,6	14,4	7,8	0,16
		690	31,28	12,36	106,88	700,92									