

Утверждаю:

Мина ИБ №
"12" августа 2026г.

Меню для детей с 7 лет в лагере дневного пребывания на 12 августа 2026г.						
Наименование блюда	Химический состав					
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		17,0	19,7	85,8	589	
Каша геркулесовая жидкая	200	7,6	8,4	29,2	223	
Бутерброд с маслом	20,10	1,8	7,1	9,9	111	
Кофейный напиток	200	4,9	3,2	15,9	112	
банан		2,3	0,8	22,0	104	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
Обед		31,3	33,6	89,4	786	
Салат из капусты	100	1,2	4,9	3,2	62	
Суп лапша с курицей	250/15	6,7	8,5	12,5	153	
Рыба запеченая	100	18,2	13,9	3,9	214	
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	176	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	25,5	104	
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник		11,3	11,7	63,1	403	
Вафли	40	9,8	11,4	36,5	288	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	
апельсина		1,4	0,3	14,0	64	
ИТОГО:		60	65	238	1778	

повар

Батеко Н.А.

Батеко

Утверждаю:

Меня МБ
"12" августа 2026г.

Меню для детей с 12 лет в лагере дневного пребывания на <u>12 августа</u> <u>2026г.</u>						
Наименование блюда	Химический состав					
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		19,6	24,6	97,7	691	
Каша геркулес жидкая	250	9,5	10,5	36,5	279	
Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157	
Кофейный напиток	200	4,9	3,2	15,9	112	
банан		2,3	0,8	22,0	104	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
Обед		35,7	36,4	108,9	906	
Салат из капусты	100	1,2	4,9	3,2	62	
Суп лапша с курицей	250/15	6,7	8,5	12,5	153	
Рыба запеченая	120	20,6	16,1	4,4	245	
Пюре картофельное	200	5,1	6,1	28,1	188	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	25,5	104	
Хлеб пшеничный	80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной	80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник		12,7	12,5	69,6	442	
Вафли	60	11,2	12,2	43,0	327	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	
апельсин		1,4	0,3	14,0	64	
ИТОГО:		68	74	276	2039	

повар

Батеко Н.А.

Бог