

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ лагеря дневного пребывания "ТУЯА"
для организации горячих завтраков и обедов в возрасте 7-12 лет ФГОС



	рецептура	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг				Витамины, мг		
				Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день	завтрак	175 каша рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	201
		печенье	40	6,3	3,12	45,6	268,2	29	0	2,1	0,08	0	0	0
		375 чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
		424 яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
		хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
	обед	591 гуляш	80	6,03	12,54	4,62	125	7,82	37,8	1,93	179	0,05	0,42	0,05
		679 Гречка отварная	150	5,58	5,61	24,71	172,48	12,38	88,86	132,35	2,96	0,14	0	0,02
		208 суп с лапшой	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
		43 салат из свежей капусты	60	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0	0,63	0,03	18,16	0
		375 Чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
	полдник	хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
		сок	200	0	0	22,4	89,6	7	4	7	1,4	0,01	0,2	0
		бананы	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	0	121,28	3,52	0,05	16	0
			ИТОГО:	х	34,92	37,992	197,83	1284,08	177,44	221,34	512,88	194,68	0,76	41,48
2 день	завтрак	168 каша манная	160	3,4	3,96	27,83	161	8,6	5,9	29,4	0,36	0,03	0	20
		3 бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	207,3	10,2	1,05	67,8	0,05	0,03	0,12
		375 чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
	обед	170 борщ	200	1,45	3,93	100,2	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
		688 отварная лапша	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
		98 с колбасой	100	10,4	20,1	0,8	226	25	0	0	1,8	0,03	0	0
		38 морковный салат	60	0,843	5,594	8,448	85,396	22,63	0	0	0,593	0,052	4,175	0
		868 компот	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	полдник	хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
		чоко пай	28	3,9	18,3	66,3	445	930	0	0	139	0	0	93
		Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	0	121,28	3,52	0,05	16	0
		ИТОГО:	х	36,493	66,77	305,688	1588,546	1261,205	73,62	269,88	216,733	0,452	29,565	134,12

3 день	завтрак	175 каша пшеничная	150	4,02	6,6	53,6	235,71	113,6	19,3	0,52	97	0,13	0,4	0,12
		хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
		375 чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
		вафли	30	1,82	2,65	14,17	90,99	0	0	0	0	0	0	0
	обед	206 суп гороховый	150	2,9	2,42	3,7	48,32	28,96	22,24	78,56	1,03	0,04	5,84	0,13
		688 капуста тушенная с 286 тефтелями	180	2,75	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	0,15
		64 овощной салат	60	0,84	3,36	4,56	51,6	5	0,061	1,5	36,6	40	12	0,47
		648 Кисель	200	0	0	15,3	49,6	3,2	2	0	15,8	0,02	5,6	0,03
		хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
	полдник	яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	0	121,28	3,52	0,05	16	0
		конфеты	30	2,92	10,72	76,6	414	199	0	0	5	0,26	0	0
		ИТОГО:	х	20,79	34,496	251,55	1351,05	392,645	116,191	391,05	163,11	40,99	71,39	0,9
4 день	завтрак	168 каша ячневая	150	7,31	10,98	39,2	286	162,26	36,51	0	0,94	0	1,17	0
		3 бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	52,2	8,9	0	0,65	0,05	0	0,05
		375 чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
	обед	щи	150	3,7	3,6	2,9	58,8	13,24	10,58	45	0,697	0,024	3,45	140,2
		694/591 картофельное пюре с гуляшом из говядины	150	3,06	4,8	20,45	137,82	36,98	27,27	86,8	1,01	0,15	18,17	0,2
		фруктовый салат	60	1	0,3	12,5	34,8	22,8	28,4	0,492	0,043	0,043	97,64	14,8
		959 какао	200	3,0	2,5	13,7	80	108,57	51,1	0	0,6	0,03	0,8	0,02
	полдник	хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
		печенье	40	6,3	3,12	45,6	268,2	29	0	0	2,1	0,08	0	0
		сок	200	0	0	22,4	89,6	7	4	7	1,4	0,01	0,2	0
ИТОГО:	х	25,9	34,726	173,91	1170,72	436,965	182,16	174,092	8,86	0,517	121,48	155,27		
5 день	завтрак	177 каша Дружба	150	4,65	6,45	36,8	213,5	92,23	29,3	0,09	69,3	0,07	0,15	0,3
		хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
		375 чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
		конфета	30	2,92	10,72	76,6	414	199	0	0	5	0,26	0	0
	обед	картофельный суп	200	1,4	1,1	6,6	39	0	0	0	0	0	0	0
		265 плов	150	14,14	11,7	13,97	214,34	22,61	36,88	205,26	2,33	0,15	0,67	0,55
		375 чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
		122,3 творог со сметаной	80	13,6	12,5	3,1	179,6	141,71	18,71	174,3	0,343	0,037	0,44	85
		хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
	полдник	лепешки	60	7,9	9,4	55,5	339	0,31	0,13	0,89	1,3	0,11	0	0,19
сок		200	0	0	22,4	89,6	7	4	7	1,4	0,01	0,2	0	
ИТОГО:		х	49,61	53,522	248,41	1661,84	472,69	119,82	457,14	82,513	0,897	1,56	86,04	
завтрак	168 каша Геркулес	150	6,15	7,38	35,6	198	130	12,3	1,24	95	0,15	0,37	0,08	
	375 чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0	
	8 бутерброд с сыром	40/10	2,34	5,6	16,92	131,6	201	17,42	0,46	80,6	0,04	0,03	0,07	

6 день	обед	суп рассольник	250/25	12,97	15,54	20,62	245,8	54,3	37,4	79,6	1,8	2	10,2	0,3
		688 рис отварной с сосисками	150	5,3	0,66	118,2	220	142,65	30,9	0	271,88	0	1,7	0
		286 фруктовый салат	60	1	0,3	12,5	34,8	22,8	28,4	0,492	0,043	0,043	97,64	14,8
		хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
		868 компот	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
		сок	200	0	0	22,4	89,6	7	4	7	1,4	0,01	0,2	0
6 день	полдник	бананы	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	0	121,28	3,52	0,05	16	0
		ИТОГО:	х	30,94	30,946	283,4	1175,6	585,065	145,82	248,472	455,843	2,433	127,27	15,25
7 день	Завтрак	168 каша рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	201
		375 чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
		пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0
		424 яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
		хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
	Обед	Суп с курицей и лапшой	250	5,6	11,6	27,8	151,8	29	20,25	115,5	1,75	0,05	3,87	0,5
		591 Гуляш с тушеной капустой	80/150	6,03	12,54	4,62	125	7,82	37,8	1,93	179	0,05	0,42	0,05
		336 винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0
		хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
		648 Кисель	200	0	0	15,3	49,6	3,2	2	0	15,8	0,02	5,6	0,03
полдник	сок	200	0	0	22,4	89,6	7	4	7	1,4	0,01	0,2	0	
	яблоки	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	0	121,28	3,52	0,05	16	0	
		ИТОГО:	х	27,21	40,076	176,05	1053,98	111,865	129	484,69	205,97	0,53	32,29	201,68
8 день	Завтрак	168 каша манная	160	3,4	3,96	27,83	161	8,6	5,9	29,4	0,36	0,03	0	20
		3 бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	52,2	8,9	0	0,65	0,05	0	0,05
		375 чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
		конфеты	30	2,92	10,72	76,6	414	199	0	0	5	0,26	0	0
		208 суп с дом лапшой	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
Обед	котлета из говядины с пшеном и соусом	80/20	11,7	12,9	14,9	223	57,8	28,4	2,92	1,27	0,07	1,13	1,5	
	64 овощной салат	60	0,84	3,36	4,56	51,6	5	0,061	1,5	36,6	40	12	0,47	
	375 чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0	
	хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0	
	Йогурт	40	5	1,5	8,5	70	0,124	0,15	0,95	0,1	0,03	0,6	0,1	
полдник	рулет	40	20	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	х	50,64	47,162	163,28	1219,6	352,224	82,611	122,89	46,68	40,66	20,43	22,12	
		307 омлет	200	20	33,4	3,8	398	105,86	15,12	0,19	1,39	0,035	0	0,17
		печенье	40	7,5	11,8	74,4	436	29	0	0	2,1	0,08	0,05	0

день	Завтрак	375	чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
		3	бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	207,3	10,2	1,05	67,8	0,05	0,03	0,12
	Обед	206	суп картофельный с крупой и рыбных консервов	250	10,5	5,3	22,1	183,2	32,3	46,2	16,3	2,7	0,068	3,35	0,3
			отварная лапша	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
			гуляш	50	3,06	4,8	20,45	137,82	36,98	27,27	86,8	1,01	0,15	18,17	0,2
			овощная нарезка	60	0,6	0,2	1,2	14,4	8,4	12	15,8	0,3	0	15,2	0,2
		959	какао	200	3,0	2,5	13,7	80	108,57	51,1	0	0,6	0,03	0,8	0,02
			хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
			мандарины	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	0	121,28	3,52	0,05	16	0
		ИТОГО:	х	58,12	72,886	213	1744,37	554,185	198,41	313,39	81,95	0,653	53,65	22,01	
10 день	Завтрак	168	каша пшеница	150	7,31	10,98	39,2	286	162,26	36,51	0	0,94	0	1,17	0
			сухари	40	8,5	11	66	440	0	0	0	0	0	0	0
		375	чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
			хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
	Обед	694	картофельное пюре с тушенкой из говядины	150	3,06	4,8	20,45	137,82	36,98	27,27	86,8	1,01	0,15	18,17	0,2
		69	салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,81	6,06	4,31	75,71	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	4,35	0
		375	чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
			хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
			шоколадки	40	5,1	29,3	60,5	526	0	0	0	0	0	0	0
	ПОЛДНИК		ИТОГО:	х	29,78	63,792	223,9	1638,33	230,16	107,12	180,98	5,59	0,42	23,79	0,2