

Лагерь 2025

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	19.3	15.4	103.9	630.8
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	830	30.7	20.6	121.7	794.4
	Полдник					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Полдник	300	1	0.4	42.8	178.8
	Итого за день	1630	51	36.4	268.4	1604
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	530	25.9	19.2	75.1	576.3
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	760	32.7	25.1	106.1	780.1
	Полдник					
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Полдник	200	4.5	1.8	16.2	99

	Итого за день	1490	63.1	46.1	197.4	1455.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	47.3	15.1	84.7	664
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-15с - для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	200	1.2	1.7	9.6	58.4
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
	Итого за Обед	700	30.9	20.9	56.3	537.1
	Полдник					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Полдник	300	2.1	0.9	53.6	230.9
	Итого за день	1500	80.3	36.9	194.6	1432
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-25 1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	530	13.3	28	84.7	644
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	855	38.8	21.6	146	934.1
	Полдник					
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2
	Итого за Полдник	300	5	4.3	21.5	143.5
	Итого за день	1685	57.1	53.9	252.2	1721.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

М.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	630	24.6	18.5	93.2	637.1
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	805	35.8	16.6	127.1	802.2
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Полдник	300	1.4	0.5	30.5	132.1
	Итого за день	1735	61.8	35.6	250.8	1571.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	460	18	19.4	86.2	591.1
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	800	38.8	19.4	100.5	732.4
	Полдник					
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
Пром.	Шоколад молочный	100	9.8	34.7	50.4	553.1
	Итого за Полдник	300	11.2	35.1	73.2	653.5
	Итого за день	1560	68	73.9	259.9	1977
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	19.6	12.9	99	590.7
	Обед					
54-26с	Суп из овощей	200	1.4	1.9	8.1	55.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7

2М	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
ром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	730	31.8	22.2	121.7	814.9
	Полдник					
Пром.	Йогурт 1.5%	200	8.2	3	11.8	107
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Полдник	300	9	3.2	19.3	142
	Итого за день	1530	60.4	38.3	240	1547.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	50	1.4	12.9	27.4	230.9
	Итого за Завтрак	550	14.5	19.4	102	640.9
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	760	26.4	15.5	122.5	734.9
	Полдник					
Пром.	Йогурт 1.5%	200	8.2	3	11.8	107
Пром.	Абрикос	100	0.9	0.1	9	40.5
	Итого за Полдник	300	9.1	3.1	20.8	147.5
	Итого за день	1610	50	38	245.3	1523.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-6о	Яйцо вареное	65	7.8	6.6	0.4	91.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	565	20.5	12	77.9	501.4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
Пром.	Сок томатный	100	1	0	2.9	15.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	720	33.1	28.9	123	884.4
	Полдник					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5

	Итого за Полдник	300	3.7	0.7	46.2	205.9
	Итого за день	1585	57.3	41.6	247.1	1591.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	580	17.2	9.5	76.3	460.5
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
П/Ф	Котлеты Куриные	85	11.6	10.5	7.4	170.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	865	29.6	25.3	135	885.4
	Полдник					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за Полдник	300	8.1	9.8	107.4	550.2
	Итого за день	1745	54.9	44.6	318.7	1896.1

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	534.5	22	16.9	88.3	593.7
Обед	782.5	32.9	21.6	116	790
Полдник	290	5.5	6	43.2	248.3
Среднее значение за период	1607	60.4	44.5	247.4	1632