

Согласовано

Утверждаю:

А.В.Жоппытов

Директор МБУ ДО "ИДТ"

М.В.Подъяблонская

30.03.2026

Примерное пятидневное меню для питания в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей при МБУ ДО "ИДТ" в весенний период с 30.03.2026 по 03.04.2026 года.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак:					
№ 4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	279,6	27,84	18	55,42
№ 73	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	1,64
№ 2	Масло сливочное	10	66	0,08	7,28	7
	Батон	30	136	4,56	0,48	3,06
	Банан	100	96	1,5	0,5	23,25
	ИТОГО:	340	605,6	34,18	26,26	90,37
	Обед:					
№ 02018	Уха Ростовская	250	185	6,8	8,4	18,86
№ 591	Гуляш из говядины	100	203	17,4	10,3	76,2
№ 679	Греча отварная	180	279	8,7	7,8	4,73
№ 524	Компот из апельсина с яблоками	200	62	0,3	0	9,31
№ 37 № 4	Хлеб крестьянский и белгородский	40/30	183,6	5,12	0,8	5,89
	ИТОГО:	730	912,6	38,32	27,3	114,99
	ВСЕГО:	1070	1518,2	72,50	53,56	205,36
	2 день					
	Завтрак:					
№ 168	Каша пшенная с маслом	200	166	4,67	4,86	22,26
№ 74	Кофе на молоке	200	116	1,4	2	15,2
№ 2	Масло сливочное	10	66	0,08	7,28	7
	Батон	30	136	4,56	0,48	3,06
№ 42	Сыр Голландский	20	72,8	4,64	5,9	16,1
	ИТОГО:	460	556,8	15,35	20,52	63,62

[illegible]

№48	Суп гороховый с гренками	200/30	176,33	6,56	4,96	16,54
№307	Котлеты рубленные из птицы	100	245	12,13	17,4	49,79
№12	Рис отварной	150	197,43	4,104	6,33	13,72
№68	Компот из сухофруктов	200	94,2	0,04	0	10,26
№37 №4	Хлеб крестьянский и белгородский	40/30	183,6	5,12	0,8	5,89
	ИТОГО:	450	896,56	27,954	29,49	96,2
	ВСЕГО:	1170	1526,86	44,364	47,64	205,36
	5 день					
	Завтрак:					
№168	Каша пшеничная с маслом	210	166	4,67	4,86	28,98
№73	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	1,64
№ 2	Масло сливочное	10	66	0,08	7,28	7
	Батон	30	136	4,56	0,48	3,06
	Банан	100	96	1,5	0,5	31
	ИТОГО:	550	492	11,01	13,12	71,68
	Обед:					
№204	Суп Харчо	250	113	6,18	3,3	26,43
№20	Филе куриной грудки запеченое	75	161,3	14	6,5	50,3
№77	Греча отварная	180	279	8,7	7,8	12,49
№11	Чай с лимоном и сахаром	200	360	0,1	0	4,82
№37 №4	Хлеб крестьянский и белгородский	40/30	183,6	5,12	0,8	5,89
	Яблоко	100	47	0,4	0,4	33,75
	ИТОГО:	805	1143,9	34,5	18,8	133,68
	ВСЕГО:	1355	1635,9	45,51	31,92	205,36