

УТВЕРЖДАЮ

МАДОУ № 2 "Улыбка"

заведующая

Кадникова И.А.

Летний лагерь

Возрастная

дети с 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с растительным маслом	60	0.70	4.00	6.60	64	10/1
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6.38	5.54	33.98	211	14/4
	Масло сливочное	7	0.09	4.30	0.12	39.62	2
	Сыр (порциями)	12	3.16	3.20	0.00	42	5/13
	Батон	40	3.00	1.16	20.56	104.4	576
	Чай с лимоном	250.5	0.13	0.00	11.50	45	11/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250.5	13.46	18.20	72.76	506.02	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	6.00	0.10	8.00	80	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6.00	0.10	8.00	80	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	250	3.85	8.85	11.55	141.9	14/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9.11	6.92	41.19	264.24	44/3
	Соус молочный с овощами (вариант 2)	30	0.60	1.26	1.91	21.55	5/11
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с	90	11.12	10.39	9.46	176.86	16/8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.04	0.32	19.68	93.2	1
	Компот из сухофруктов	200	0.02	0.00	16.28	61.86	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	27.74	27.74	100.07	759.61	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	14.11	10.10	13.75	263.51	9/5
	Чай с молоком	200	1.50	1.60	12.34	68.28	12/10
	Молоко сгущенное	10	0.72	0.85	5.55	32.8	490
	Сок или фрукты	100	0.50	0.10	10.10	47	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	16.83	12.65	41.74	411.59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1939.5	64.03	58.69	222.57	1757.22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1939.5	64.03	58.69	222.57	1757.22	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1939.5	64.03	58.69	222.57	1757.22	

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ № 2 "Улыбка"

заведующая

Кадникова И.А.

Меню приготавливаемых блюд
Летний лагерь

Возрастная категория: **дети с 7 лет**

с

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	250	6.00	5.80	22.53	166.95	21/2
	Батон	40	3.00	1.16	20.56	104.4	576
	Сыр (порциями)	12	3.16	3.20	0.00	42	5/13
	Масло сливочное	7	0.09	4.30	0.12	39.62	2
	Какао с молоком	250	5.15	4.95	18.98	140.45	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		559	17.40	19.41	62.19	493.42	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	6.00	0.10	8.00	80	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6.00	0.10	8.00	80	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.40	5.90	1.40	60	14/1
	Рассольник домашний со сметаной	200	3.80	6.64	12.12	124.18	10/2
	Пюре из отварных овощей	150	3.72	4.07	19.50	130.44	18/3
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	90	17.87	6.08	8.38	159.92	12/7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.04	0.32	19.68	93.2	1
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0.34	0.04	18.64	73.9	7/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	29.17	23.05	79.72	641.64	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	8.86	9.80	34.24	274.4	5/12
	Молоко кипяченое	200	5.50	6.06	8.90	113.74	400
	Сок или фрукты	100	0.50	0.10	10.10	47	3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	14.86	15.96	53.24	435.14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1859	67.43	58.52	203.15	1650.2	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1859	67.43	58.52	203.15	1650.2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1859	67.43	58.52	203.15	1650.2	

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ № 2 "Улыбка"

 заведующая

 Кадникова И.А.

Меню приготавливаемых блюд
Летний лагерь

Возрастная
 категория
 дети с 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
ЗАВТРАК						
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6.65	7.80	35.33	237.95
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3
	Батон	40	3.00	1.16	20.56	104.4
	Кофейный напиток с молоком	250	3.98	4.35	18.72	128.58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	13.69	16.39	74.70	499.23
ЗАВТРАК	Йогурт	180	9.00	5.76	15.30	156.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	9.00	5.76	15.30	156.6
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.80	5.00	4.10	64
	Суп-пюре гороховый	250	8.37	3.63	19.80	145.45
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	150	10.38	8.88	21.36	209.4
	Соус сметанный	30	0.73	2.45	1.88	32.78
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.04	0.32	19.68	93.2
	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	250	0.00	0.00	6.47	24.63
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	23.32	20.28	73.29	569.46
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	10	0.72	0.85	5.55	32.8
	Чай с молоком	200	1.50	1.60	12.34	68.28
	Сок или фрукты	150	0.75	0.15	15.15	70.5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	2.97	2.60	33.04	171.58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	48.98	45.03	196.33	1396.87
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1865	48.98	45.03	196.33	1396.87
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1865	48.98	45.03	196.33	1396.87

№ рецептуры
16/4
2
576
13/10
536
20/1
29/2
38/8
6/11
1
306
490
12/10
3

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ № 2 "Улыбка"
заведующая
Кадникова И.А.

Меню приготавливаемых блюд
Летний лагерь

Возрастная
категория: дети с 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	180	11.46	15.53	2.13	194.37	2/6
	Батон	40	3.00	1.16	20.56	104.4	576
	Сыр (порциями)	20	3.16	3.20	0.00	42	5/13
	Масло сливочное	10	0.09	4.30	0.12	39.62	2
	Какао с молоком	250	5.15	4.95	18.98	140.45	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22.86	29.14	41.79	520.84	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0.50	0.50	9.75	47	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.50	9.75	47	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.82	3.10	16.53	109.22	18/2
	Капуста тушеная	130	3.11	5.15	11.36	105.73	8/3
	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	16.89	17.57	13.42	281.21	5/9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.04	0.32	19.68	93.2	1
	Компот из яблок и изюма	250	0.25	0.10	24.43	95.2	2/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	27.11	26.24	85.42	684.56	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная с изюмом	60	6.04	5.73	39.85	233.32	8/12
	Молоко кипяченое	200	5.50	6.06	8.90	113.74	400
	Сок или фрукты	100	0.50	0.10	10.10	47	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	12.04	11.89	58.85	394.06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	62.51	67.77	195.81	1646.46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1720	62.51	67.77	195.81	1646.46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1720	62.51	67.77	195.81	1646.46	

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ № 2 "Улыбка"
 заведующая
 Кадникова И.А.

Меню приготавливаемых блюд
Летний лагерь

Возрастная группа: дети с 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7.80	7.48	39.20	255.45	5/4
	Батон	40	3.00	1.16	20.56	104.4	576
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	2
	Кофейный напиток с молоком	250	3.98	4.35	18.72	128.58	13/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	14.84	16.07	78.57	516.73	
ЗАВТРАК	Сок или фрукты	150	0.75	0.15	15.15	70.5	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.75	0.15	15.15	70.5	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	2.78	5.76	12.84	114.46	5/2
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0.70	4.00	1.80	45	7/1
	Каша рассыпчатая с овощами	150	3.33	9.51	33.05	231.32	211
	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	100	16.48	6.71	1.89	133.81	3/7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.04	0.32	19.68	93.2	1
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.00	0.00	5.18	19.7	306
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26.33	26.30	74.44	637.49	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5.50	6.06	8.90	113.74	400
	Пряники	50	0.96	0.56	15.54	67.16	608
	Фрукт	100	0.50	0.50	9.75	47	Б/н
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	6.96	7.12	34.19	227.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	48.88	49.64	202.35	1452.62	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1795	48.88	49.64	202.35	1452.62	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1795	48.88	49.64	202.35	1452.62	

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ № 2 "Улыбка"
 заведующая
Кадникова И.А.

Меню приготавливаемых блюд
Летний лагерь

Возрастная
 категория: дети с 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с растительным маслом	60	0.70	4.00	6.60	64	10/1
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6.38	5.54	33.98	211	14/4
	Батон	40	3.00	1.16	20.56	104.4	576
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	2
	Чай с лимоном	250	0.13	0.00	11.50	45	11/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	10.27	13.78	72.73	452.7	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	150	0.75	0.15	15.15	70.5	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.75	0.15	15.15	70.5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.50	4.82	9.05	94.8	6/2
	Макаронные изделия отварные	150	5.84	4.14	35.58	202.7	43/3
	Кнели мясные паровые	90	15.84	18.45	5.31	251.73	27/8
	Соус молочный с овощами	30	0.65	1.66	2.29	26.78	4/11
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.04	0.32	19.68	93.2	1
	Компот из сухофруктов	250	0.02	0.00	20.35	77.33	6/10
	ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28.89	29.39	92.26	746.54
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	14.11	10.10	13.75	263.51	9/5
	Чай с молоком	200	1.50	1.60	12.34	68.28	12/10
	Молоко сгущенное	5	0.36	0.42	2.78	16.4	490
	Фрукт	100	0.50	0.50	9.75	47	Б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405	16.47	12.62	38.62	395.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	56.38	55.94	218.76	1664.93	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1920	56.38	55.94	218.76	1664.93	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1920	56.38	55.94	218.76	1664.93	

МАДОУ № 2 "Улыбка"

заведующая

Кадникова И.А.

Меню приготавливаемых блюд

Летний лагерь

Возрастная

категория: дети с 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	3.57	3.57	43.32	218.47	7/4
	Батон	40	3.00	1.16	20.56	104.4	576
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	2
	Какао с молоком	250	5.15	4.95	18.98	140.45	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	11.78	12.76	82.95	491.62	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты	200	6.00	0.10	8.00	80	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6.00	0.10	8.00	80	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	250	3.77	5.33	12.88	115.12	9/2
	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3.81	5.13	21.75	149.29	19/3
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.40	5.90	1.40	60	14/1
	Тефтели рыбные в соусе	90	19.86	7.74	7.50	179.97	11/7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.04	0.32	19.68	93.2	1
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0.34	0.04	18.64	73.9	7/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	31.22	24.46	81.85	671.48	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5.50	6.06	8.90	113.74	400
	Коржик молочный	60	4.55	6.23	33.06	204.7	279
	Сок или фрукты	150	0.75	0.15	15.15	70.5	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	10.80	12.44	57.11	388.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	59.80	49.76	229.91	1632.04	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1945	59.80	49.76	229.91	1632.04	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1945	59.80	49.76	229.91	1632.04	

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ № 2 "Улыбка"
 заведующая
 Кадникова И.А.

Меню приготавливаемых блюд

Летний лагерь

Возрастная
 категория: дети с 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с картофелем (запеченный)	180	16.11	19.67	18.05	314.28	4/6
	Батон	40	3.00	1.16	20.56	104.4	576
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	2
	Сыр (порциями)	20	5.27	5.33	0.00	70	5/13
	Кофейный напиток с молоком	250	3.98	4.35	18.72	128.58	13/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	28.42	33.59	57.42	645.56	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	6.00	0.10	8.00	80	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6.00	0.10	8.00	80	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.82	3.10	16.53	109.22	18/2
	Капуста тушеная	130	3.11	5.15	11.36	105.73	8/3
	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	16.89	17.57	13.42	281.21	5/9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.04	0.32	19.68	93.2	1
	Компот из сухофруктов	250	0.02	0.00	20.35	77.33	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26.88	26.14	81.34	666.69	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	60	5.69	9.95	30.79	235.19	6/12
	Молоко кипяченое	200	5.50	6.06	8.90	113.74	400
	Сок или фрукты	150	0.75	0.15	15.15	70.5	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	11.94	16.16	54.84	419.43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	73.24	75.99	201.60	1811.68	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1865	73.24	75.99	201.60	1811.68	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1865	73.24	75.99	201.60	1811.68	

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ № 2 "Улыбка"
заведующая

Кадникова И.А.

Меню приготавливаемых блюд
Летний лагерь

Возрастная
категория: дети с 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 9						
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	250	6.00	5.80	22.53	166.95
	Батон	40	3.00	1.16	20.56	104.4
	Сыр (порциями)	20	5.27	5.33	0.00	70
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3
	Кофейный напиток с молоком	250	3.98	4.35	18.72	128.58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	18.31	19.72	61.90	498.23
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0.50	0.50	9.75	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.50	9.75	47
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0.70	4.00	1.80	45
	Борщ со сметаной	200	2.76	5.84	9.30	101.42
	Мясо кур отварное в соусе	100	12.96	14.62	2.25	192.17
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9.11	6.92	41.19	264.24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.04	0.32	19.68	93.2
	Компот из чернослива и изюма	200	0.22	0.06	20.42	79.96
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	28.79	31.76	94.64	775.99
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	60	3.00	3.92	29.76	166
	Чай с молоком	200	1.50	1.60	12.34	68.28
	Сок или фрукты	150	0.75	0.15	15.15	70.5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	5.25	5.67	57.25	304.78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1825	52.85	57.65	223.54	1626
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1825	52.85	57.65	223.54	1626
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1825	52.85	57.65	223.54	1626

№ рецептуры
21/2
576
5/13
2
13/10
Б/н
7/1
2/2
2/9
44/3
1
5/10
582
12/10
3

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ № 2 "Улыбка"
 заведующая
Кадникова И.А.

Меню приготавливаемых блюд

Летний лагерь

Возрастная
категория: дети с 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 10						
ЗАВТРАК	Каша пшенинная молочная с маслом сливочным	250	8.73	7.93	43.02	278.25
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3
	Батон	40	3.00	1.16	20.56	104.4
	Кофейный напиток с молоком	250	3.98	4.35	18.72	128.58
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	15.77	16.52	82.39	539.53
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	6.00	0.10	8.00	80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6.00	0.10	8.00	80
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.80	5.00	4.10	64
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	5.27	9.10	13.90	159.3
	Картофельное пюре	120	2.64	3.40	18.17	114.14
	Кнели рыбные паровые	80	18.94	7.37	1.69	148.94
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.04	0.32	19.68	93.2
	Компот из сухофруктов	250	0.02	0.00	20.35	77.33
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	30.71	25.19	77.89	656.91
ПОЛДНИК	Сырники из творога	60	8.80	6.46	13.21	181.57
	Повидло	10	0.05	0.00	7.16	27.6
	Молоко кипяченое	200	5.50	6.06	8.90	113.74
	Фрукт	100	0.50	0.50	9.75	47
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	14.85	13.02	39.02	369.91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	67.33	54.83	207.30	1646.35
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1915	67.33	54.83	207.30	1646.35
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1915	67.33	54.83	207.30	1646.35

№ рецептуры
11/4
2
576
13/10
4
20/1
31/2
3/3
10/7
1
6/10
6/5
б/н
400
Б/н