Утверждаю:
Тузлукова Е.И.

Согласовано:
Кузнецова Е.М.

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на 01 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
	Каша пшенная молочная	0,200	20,16	5	9,9	30,8	131	182
	Чай с сахаром и лимоном	0,180	6,32	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб пшеничный	0,040	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**29,84**	**16,77**	**14,51**	**88,83**	**442,56**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	0,150	10,03	7,75	31,91	37,17	113,75	111
	Рагу из овощей	0,150	17,66	2,1	12,3	15,75	121	143
	Птица жареная	0,050	40,71	12,8	11,6	0,5	158	293
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	0,180	6,86	1,2	0	26,1	104,6	247
	Хлеб пшеничный	0,040	3,36	3,95	0,5	24,15	93,52	пр
Итого за обед			**78,62**	**27,36**	**36,20**	**111,6**	**861,59**	
	Плоды или ягоды свежие	100	**30,18**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И.

Согласовано:
Кузнецова Е.М.

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «02 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 2								
Завтрак	Каша «Дружба»	0,200	20,93	4,4	6,7	21,7	159,4	93
	Чай с сахаром	0,180	3,08	4,51	1,14	7,71	51,60	377
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**27,37**	**38,39**	**8,49**	**108,2**	**530,83**	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	0,050	18,55	1,2	3,6	9,12	73,8	42
	Плов из мяса птицы	0,150	51,50	23,5	25,6	2,3	335	291
	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,180	12,17	0,2	0,2	22,3	110	376
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**85,58**	**29,7**	**32,18**	**62,57**	**666,5**	
	Плоды или ягоды свежие	100	**25,69**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог

Повар

Утверждаю:
Тузлукова Е.И.

Согласовано:
Кузнецова Е.М.

для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на 03 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 3								
Завтрак	Каша манная	200	19,60	6,1	11,3	23,6	260	181
	Кофе на молоке	180	15,75	3,6	2,67	29,2	155,2	692
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**38,71**	**20,92**	**11,17**	**68,22**	**392,89**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	0,150	10,31	4,39	4,22	13,06	107,80	101
	Макаронные изделия отварные	0,150	16,86	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Шницель рыбный натуральный	0,050	24,64	13,59	4,41	9,23	130,5	511
	Соус красный основной	0,030	2,05	0,23	0,72	1,82	36,93	243
	Компот из смеси сухофруктов	0,180	9,24	1,16	0,3	47,26	87,6	203
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**66,46**	**28,71**	**14,69**	**119,9**	**638,6**	
	Плоды или ягоды свежие	100	**33,47**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И.

Согласовано:
Кузнецова Е.М.

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «04 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 4								
Завтрак	Каша овсяная «Геркулесовая» молочная вязкая	0,210	21,36	6,2	11,2	37,09	208,24	173
	Сдоба обыкновенная	0,050	6,53	4,1	3,07	31	160,71	847
	Чай с молоком или сливками	0,200	3,08	1,46	2,13	21,86	114,66	378
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,050гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**27,80**					
Обед	Долька свежего огурца	0,100	10,00	1,21	6	6,67	65,55	246
	Суп картофельный с крупой рис	0,250	11,53	1,76	2,17	15,77	82,61	101
	Пюре картофельное	0,180	29,35	3,08	2,33	19,13	119,73	335
	Котлеты из мясо говядины и птицы	0,100	38,15	28,54	12,3	12,3	292,2	189
	Соус красный основной	0,030	2,05	0,23	0,72	1,82	36,93	243
	Сок фруктовый или овощной	0,200	10,14	0,2	0,2	22,3	110	376
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,060гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**93,05**					
	Плоды или ягоды свежие	100	**17,79**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И.

Согласовано:
Кузнецова Е.М.

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «05 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 5								
Завтрак	Запеканка из творога и риса со сгущенным молоком	0,120	28,51	5,5	7	30,4	207	188
	Чай с сахаром и лимоном	0,180	6,32	4,51	1,14	7,71	51,60	377
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**38,19**					
	Рассольник «Ленинградский»	0,150	13,38	1,76	4,16	12,46	94,32	96
	Каша гороховая	0,150	14,74	16,14	5,2	30,9	219	306
	Голубцы с говядиной и рисом с соусом	0,050	30,28	5,4	5,82	3,54	88,2	287
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	0,180	6,86	1,2	0	26,1	116	247
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**68,59**	**17,7**	**15,02**	**122,49**	**562,69**	
	Плоды или ягоды свежие	100	**31,86**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И.

Согласовано:
Кузнецова Е.М..

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «07 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 6								
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	0,200	20,16	7,04	7,6	36,8	245,6	176
	Булочка Ванильная	0,050	6,58	3,3	3,5	25,6	100,5	281
	Чай с сахаром и лимоном	0,200	11,17	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,050гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**41,27**					
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	0,100	11,66	0,98	6,15	3,73	74,2	15
	Борщ с капустой и картофелем	0,250	11,25	3,3	4,1	10,7	153,83	78
	Макароны отварные с овощами	0,180	14,24	16,31	0,98	27,6	120,85	688
	Котлета рубленые из кур	0,100	21,04	15,12	15,26	14,11	177,84	668
	Сок фруктовый	0,200	7,70	1	0,2	20,2	92	57
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,060гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**58,00**					
	Плоды или ягоды свежие	100	**39,37**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог

Повар

Утверждаю:
Тузлукова Е.И..

Согласовано:
Кузнецова Е.М..

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «08 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 7								
Завтрак	Омлет натуральный	0,080	37,93	6,8	10	38	357,24	438
	Чай с сахаром	0,200	3,42	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**44,71**					
Обед	Долька свежего огурца	0,050	10,00	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Каша гречневая	0,150	18,42	4,8	0,18	29,46	152,4	171
	Фрикадельки в соусе из мяса птицы	0,050/0,030	21,42	13,25	18,16	12,93	276,75	280
	Отвар шиповника	0,180	11,70	0,54	0,22	15,72	75,76	93
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**64,90**					
	Плоды или ягоды свежие	0,100	**29,03**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И.

Согласовано:
Кузнецова Е.М.

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «09 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 8								
Завтрак	Каша «Дружба»	0,200	20,93	4,4	6,7	21,7	159,4	93
	Кофе на молоке	0,180	15,75	3,6	2,67	29,2	155,2	692
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**40,04**					
Обед:	Суп картофельный с крупой (рис) на костном бульоне	0,150	14,78	1,76	2,17	15,77	82,61	101
	Жаркое по домашнему	0,175	52,16	17,63	19,2	1,73	251,25	291
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	0,180	6,86	1,2	0	26,1	60	247
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**77,16**					
	Плоды или ягоды свежие	100	**21,44**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И. _____

Согласовано:
Кузнецова Е.М. _____

для лагеря дневного пребывания «Непоседы»

на «10 и юля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 9								
Завтрак	Запеканка из творога и риса со сгущенным молоком	0,120	28,51	5,5	7	30,4	207	188
	Чай с сахаром и лимоном	0,150	5,27	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,020гр	1,68	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**35,46**					
Обед:	Долька свежего помидора	0,050	10,00	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Пюре картофельное	0,150	29,35	3,08	2,33	19,13	119,73	335
	Котлета из птицы	0,050	21,04	15,12	15,26	14,11	177,84	668
	Соус красный основной	0,030	2,05	0,23	0,72	1,82	36,93	243
	Компот из смеси сухофруктов	0,150	7,70	1,16	0,3	47,26	87,6	203
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Итого за обед		**73,50**					
	Плоды или ягоды свежие	100	**29,68**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И. _____

Согласовано:
Кузнецова Е.М. _____

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «11 июля 2025 год **Непоседы**

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 10								
Завтрак	Каша манная жидкая	0,200	19,60	6,1	11,3	23,36	260	181
	Чай с молоком или сливками	0,180	9,26					
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**32,22**					
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	0,150	11,17	1,44	3,84	48,8	139,2	87
	Плов из мяса птицы	0,150	51,50	23,5	25,6	2,3	335	291
	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,180	12,17	0,2	0,2	22,3	110	376
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**78,20**					
	Плоды или ягоды свежие	100	**28,22**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И.

Согласовано:
Кузнецова Е.М.

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на 12 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 11								
	Каша пшенная молочная	0,200	20,16	5	9,9	30,8	131	182
	Чай с сахаром и лимоном	0,180	6,32	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб пшеничный	0,040	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**29,84**	**16,77**	**14,51**	**88,83**	**442,56**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	0,150	10,03	7,75	31,91	37,17	113,75	111
	Рагу из овощей	0,150	17,66	2,1	12,3	15,75	121	143
	Птица жареная	0,050	40,71	12,8	11,6	0,5	158	293
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	0,180	6,86	1,2	0	26,1	104,6	247
	Хлеб пшеничный	0,040	3,36	3,95	0,5	24,15	93,52	пр
Итого за обед			**78,62**	**27,36**	**36,20**	**111,6**	**861,59**	
	Плоды или ягоды свежие	100	**30,18**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И. _____

Согласовано:
Кузнецова Е.М. _____

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «14 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 12								
Завтрак	Каша «Дружба»	0,200	20,93	4,4	6,7	21,7	159,4	93
	Чай с сахаром	0,180	3,08	4,51	1,14	7,71	51,60	377
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**27,37**	**38,39**	**8,49**	**108,2**	**530,83**	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	0,050	18,55	1,2	3,6	9,12	73,8	42
	Плов из мяса птицы	0,150	51,50	23,5	25,6	2,3	335	291
	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,180	12,17	0,2	0,2	22,3	110	376
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**85,58**	**29,7**	**32,18**	**62,57**	**666,5**	
	Плоды или ягоды свежие	100	**25,69**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И.

Согласовано:
Кузнецова Е.М.

для лагеря дневного пребывания «Непоседы»

на 15 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 13								
Завтрак	Каша манная	200	19,60	6,1	11,3	23,6	260	181
	Кофе на молоке	180	15,75	3,6	2,67	29,2	155,2	692
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**38,71**	**20,92**	**11,17**	**68,22**	**392,89**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	0,150	10,31	4,39	4,22	13,06	107,80	101
	Макаронные изделия отварные	0,150	16,86	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Шницель рыбный натуральный	0,050	24,64	13,59	4,41	9,23	130,5	511
	Соус красный основной	0,030	2,05	0,23	0,72	1,82	36,93	243
	Компот из смеси сухофруктов	0,180	9,24	1,16	0,3	47,26	87,6	203
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**66,46**	**28,71**	**14,69**	**119,9**	**638,6**	
	Плоды или ягоды свежие	100	**33,47**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И.

Согласовано:
Кузнецова Е.М.

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «16 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 14								
Завтрак	Каша овсяная «Геркулесовая» молочная вязкая	0,200	21,36	6,2	11,2	37,09	208,24	173
	Чай с сахаром	0,180	3,08	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**27,80**					
Обед	Долька свежего огурца	0,050	10,00	1,21	6	6,67	65,55	45
	Пюре картофельное	0,150	29,35	3,08	2,33	19,13	119,73	335
	Котлеты из мясо говядины и курицы	0,050	38,15	28,54	12,3	12,3	292,2	189
	Соус красный основной	0,030	2,05	0,23	0,72	1,82	36,93	243
	Сок фруктовый или овощной	0,150	10,14	0,2	0,2	22,3	110	376
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**93,05**					
	Плоды или ягоды свежие	100	**17,79**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И.

Согласовано:
Кузнецова Е.М.

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «17 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 15								
Завтрак	Запеканка из творога и риса со сгущенным молоком	0,120	28,51	5,5	7	30,4	207	188
	Чай с сахаром и лимоном	0,180	6,32	4,51	1,14	7,71	51,60	377
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**38,19**					
	Рассольник «Ленинградский»	0,150	13,38	1,76	4,16	12,46	94,32	96
	Каша гороховая	0,150	14,74	16,14	5,2	30,9	219	306
	Голубцы с говядиной и рисом с соусом	0,050	30,28	5,4	5,82	3,54	88,2	287
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	0,180	6,86	1,2	0	26,1	116	247
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**68,59**	**17,7**	**15,02**	**122,49**	**562,69**	
	Плоды или ягоды свежие	100	**31,86**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И.. _____

Согласовано:
Кузнецова Е.М. _____

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «18 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 16								
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	0,200	20,16	7,04	7,6	36,8	245,6	176
	Какао с молоком	0,180	17,75	3,4	0,6	23,4	112,6	382
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**41,27**					
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	0,050	11,66	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Макароны отварные с овощами	0,150	14,24	16,31	0,98	27,6	120,85	205
	Котлета из птицы	0,050	21,04	15,12	15,26	14,11	177,84	668
	Компот из смеси сухофруктов	0,150	7,70	1,16	0,3	47,26	87,6	203
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**58,00**					
	Плоды или ягоды свежие	100	**39,37**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И..

Согласовано:
Кузнецова Е.М.

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «19 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 17								
Завтрак	Омлет натуральный	0,080	37,93	6,8	10	38	357,24	438
	Чай с сахаром	0,200	3,42	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**44,71**					
Обед	Долька свежего огурца	0,050	10,00	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Каша гречневая	0,150	18,42	4,8	0,18	29,46	152,4	171
	Фрикадельки в соусе из мяса птицы	0,050/0,030	21,42	13,25	18,16	12,93	276,75	280
	Отвар шиповника	0,180	11,70	0,54	0,22	15,72	75,76	93
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**64,90**					
	Плоды или ягоды свежие	0,100	**29,03**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И

Согласовано:
Кузнецова Е.М..

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «21 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 18								
Завтрак	Каша «Дружба»	0,200	20,93	4,4	6,7	21,7	159,4	93
	Кофе на молоке	0,180	15,75	3,6	2,67	29,2	155,2	692
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**40,04**					
Обед:	Суп картофельный с крупой (рис) на костном бульоне	0,150	14,78	1,76	2,17	15,77	82,61	101
	Жаркое по домашнему	0,175	52,16	17,63	19,2	1,73	251,25	291
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	0,180	6,86	1,2	0	26,1	60	247
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**77,16**					
	Плоды или ягоды свежие	100	**21,44**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И. _____

Согласовано:
Кузнецова Е.М. _____

для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на «22 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 19								
Завтрак	Запеканка из творога и риса со сгущенным молоком	0,120	28,51	5,5	7	30,4	207	188
	Чай с сахаром и лимоном	0,150	5,27	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,020гр	1,68	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**35,46**					
Обед:	Долька свежего помидора	0,050	10,00	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Пюре картофельное	0,150	29,35	3,08	2,33	19,13	119,73	335
	Котлета из птицы	0,050	21,04	15,12	15,26	14,11	177,84	668
	Соус красный основной	0,030	2,05	0,23	0,72	1,82	36,93	243
	Компот из смеси сухофруктов	0,150	7,70	1,16	0,3	47,26	87,6	203
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Итого за обед		**73,50**					
	Плоды или ягоды свежие	100	**29,68**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И.

Согласовано:
Кузнецова Е.М.

МЕНЮ

для лагеря дневного пребывания «Непоседы»

на «23 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 20								
Завтрак	Каша манная жидкая	0,200	19,60	6,1	11,3	23,36	260	181
	Чай с молоком или сливками	0,180	9,26					
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040гр	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**32,22**					
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	0,150	11,17	1,44	3,84	48,8	139,2	87
	Плов из мяса птицы	0,150	51,50	23,5	25,6	2,3	335	291
	Компот из свежих плодов (яблоко)	0,180	12,17	0,2	0,2	22,3	110	376
	Хлеб пшеничный высший сорт	0,040	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за обед			**78,20**					
	Плоды или ягоды свежие	100	**28,22**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____

Утверждаю:
Тузлукова Е.И.

Согласовано:
Кузнецова Е.М.

МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на 24 июля 2025 год

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 21								
	Каша пшенная молочная	0,200	20,16	5	9,9	30,8	131	182
	Чай с сахаром и лимоном	0,180	6,32	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб пшеничный	0,040	3,36	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
Итого за завтрак			**29,84**	**16,77**	**14,51**	**88,83**	**442,56**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	0,150	10,03	7,75	31,91	37,17	113,75	111
	Рагу из овощей	0,150	17,66	2,1	12,3	15,75	121	143
	Птица жареная	0,050	40,71	12,8	11,6	0,5	158	293
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	0,180	6,86	1,2	0	26,1	104,6	247
	Хлеб пшеничный	0,040	3,36	3,95	0,5	24,15	93,52	пр
Итого за обед			**78,62**	**27,36**	**36,20**	**111,6**	**861,59**	
	Плоды или ягоды свежие	100	**30,18**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**847**
Итого			**138,64**					

Технолог _____

Повар _____