



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
в лагере дневного пребывания «Чародеи»
МБОУ ДО «Дом детского творчества»
Первомайского муниципального округа
Тамбовской области

р.п. Первомайский
2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «ЧАРОДЕИ» МБОУ ДО «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПЕРВОМАЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Неделя первая

Возрастная категория: с 6,6до 10 лет

Понедельник. Завтрак

№ рец/№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
326/№2	Запеканка из творога	150	18	9	3	161
713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0.0	14,0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		500	29	23,76	116,9	472

Обед

№ рец/№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,8
494/№2	Птица или кролик жаренный	100	15,2	9	0,48	172
688/№1	Макаронны изделия отварные	200	6,8	10	38	270
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
61/№2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
ИТОГО		810	32,29	28,33	108,58	836,84

Вторник. Завтрак

№ рец. /№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
307/№2	Омлет натуральный	200	8,7	9,2	2,7	128
725/№2	Какао с молоком	200	1,2	5,0	3,5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Вафля	25	3	0,7	81,2	133
ИТОГО		550	16,7	15,56	148,8	575

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
208/№1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	16,8	96

694/№1	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25
	Курица запеченная	90	17,1	6	19,7	176,34
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
61/№2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
ИТОГО		750	28,7	17,91	117,35	704,83

Среда. Завтрак.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, рисовая	160	3,63	4,22	29,68	171,7
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		510	15,57	19,08	165,54	597,9

Обед.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
187/№1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	127,8
466/№2	Котлеты, биточки , шницели	100	15,77	14,31	3,8	134,56
679/№1	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
Итого		700	29,68	25,89	98,28	728,31

Четверг. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, пшенная	200	4,67	4,86	25,83	166
651/№2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,8	2,6	22,6	112
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		510	15,02	23,36	132,88	494,5

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65
102/№1	Суп картофельный с крупой (рисом)	200	2,14	2,24	13,71	83,6
466/№2	Котлеты, биточки, шницели	90	14,2	12,9	3,42	121,1
688/№1	Макароны изделия отварные	200	6,8	10	38	270
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
Итого		800	28,8	27,3	112,2	729

Пятница. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, манная	200	4,52	4,07	35,46	183
725/№2	Какао с молоком	200	1,2	5	32,5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Печенье	25	7	14	68	130
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		550	16,52	23,83	167,86	627

Обед.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65
197/№1	Рассольник "Ленинградский"	200	1,6	3,6	16,1	108
340/№2	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,4	5,4	0	152,8
679/№1	Каша рассыпчатая рисовая	150	6,43	6	31,35	230,25
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
Итого		760	28,12	17,2	104,6	745,1

Суббота. Завтрак.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
326/№2	Запеканка из творога	150	18	9	3	161
713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	14,0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		500	29	23,76	116,9	472

Обед.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,8
494/№2	Птица или кролик жаренные	90	13,68	8,1	0,43	154,2
679/№1	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
61/№2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
ИТОГО		750	31,43	23,04	106,37	779,49

Воскресение. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
307/№2	Омлет натуральный	200	8,7	9,2	2,7	128
725/№2	Какао с молоком	200	1,2	5,0	3,5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Вафля	25	3	0,7	81,2	133
ИТОГО		550	16,7	15,56	148,8	575

Обед.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
208/№1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	16,8	96
679/№1	Каша рассыпчатая рисовая	150	6,4	5,17	31,35	230,25
443/№2	Гуляш из свинины	100	17,34	15,7	4,18	148
713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	14,0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		700	31,59	25	96,78	651,75

Неделя вторая**Возрастная категория: с 6,6-10 лет****Сезон: летний оздоровительный . Понедельник. Завтрак**

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, манная	200	4,52	4,07	35,46	183
719/№2	Кофейный напиток	200	1,2	1,33	10,27	190
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Банан	100	1,5	0,5	21	96

	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		550	17,62	20,26	156,83	705

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
170/№1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,5	82
494/№2	Птица или кролик жаренный	100	15,2	9	0,48	172
688/№1	Макароны изделия отварные	200	6,8	10	38	270
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
72/№2	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,4
	Итого	810	29,58	25,17	109,45	800

Вторник. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, пшениная	200	3,4	3,96	27,83	113,71
725/№2	Какао с молоком	200	1,2	5,0	32,5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Вафля	25	3	0,7	81,2	133
ИТОГО		550	14,7	18,52	126,03	556,71

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107
466/№2	Котлеты, биточки, шницели	90	14,2	12,9	3,42	121,1
679/№1	Каша рассыпчатая, гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
61/№2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		750	31,99	27,84	112,72	753,79

Среда. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, рисовая	150	2,32	3,96	28,97	161

713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	14	28
1/№2	Бутерброд с маслом	35	5,3	6,5	7	109
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		510	15,72	24,66	126,07	477

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
208/№1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	16,8	96
466/№2	Котлеты, биточки, шницели	100	15,77	14,31	3,8	134,56
694/№1	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		760	27,12	23,27	98,16	622,16

Четверг. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
326/№2	Запеканка из творога	200	18	9	3	161
3/№2	Бутерброд с сыром	30	0,8	2,6	22,6	112
713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	14	28
	Вафля	25	3	0,7	81,2	133
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО		555	22,4	12,7	130,6	481

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
102/№1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,14	2,24	13,71	83,6
340/№2	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,4	5,4	0	152,8
515/№2	Рис отварной	150	6,43	5,17	31,35	200,25
651/№2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,8	2,6	22,6	112
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		700	28,82	17,47	98,11	698,15

Пятница. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
307/№2	Омлет натуральный	200	8,7	9,2	2,7	128
719/№2	Кофейный напиток	200	1,2	1,33	10,27	190
	Печенье	25	7	14	68	130
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		525	17,3	24,93	90,77	495

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
197/№1	Рассольник "Ленинградский"	200	1,6	3,6	16,1	108
438/№2	Мясо тушеное	100	17,52	15,92	0	149,51
679/№1	Каша рассыпчатая, гречневая	200	9,95	7,48	47,78	307,3
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		750	34,12	29,06	115,73	800,31

Суббота. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, манная	200	4,52	4,07	35,46	183
713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		550	16,62	18,93	160,56	543

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
170/№1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,5	82
494/№2	Птица или кролик жаренные	90	13,68	8,1	0,43	154,2
688/№1	Макароны изделия отварные	200	6,8	10	38	270
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
72/№2	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,4
	Итого	740	28,1	24,27	112,76	790,3

Воскресение. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, пшенная	200	3,4	3,96	27,83	113,71
725/№2	Какао с молоком	200	1,2	5,0	32,5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Вафля	25	3	0,7	81,2	133
ИТОГО		550	14,7	18,52	126,03	556,71

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107
466/№2	Гуляш, из куриной грудки	100	15,77	14,31	3,8	134,56
679/№1	Каша рассыпчатая, гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
61/№2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		750	33,72	29,25	102,34	701,05

Неделя первая**Возрастная категория: с 11 лет и старше****Сезон: летний оздоровительный Понедельник. Завтрак.**

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
326/№2	Запеканка из творога	200	18	9	3	161
713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	14,0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		550	29	23,76	116,9	472

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	300	6,59	5,28	16,36	161,7
494/№2	Птица или кролик жаренный	100	15,2	9	0,48	172
688/№1	Макароны изделия отварные	200	6,8	10	38	270
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
61/№2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
ИТОГО		910	34,49	29,39	111,88	890,74

Вторник. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ц., ккал
307/№2	Омлет натуральный	200	8,7	9,2	2,7	128
725/№2	Какао с молоком	200	1,2	5,0	3,5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Вафля	25	3	0,7	81,2	133
ИТОГО		550	16,7	15,56	119,8	575

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ц., ккал
208/№1	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,9	3	25,2	144
694/№1	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
	Курица запеченная	90	17,1	6	19,7	176,34
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
61/№2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
ИТОГО		900	31,02	20,51	132,56	798,58

Среда. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. ккал
284/№2	Каша вязкая, рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		560	15,03	18,93	172,84	623,2

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
187/№1	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,05	5,87	10,19	127,7
466/№2	Котлеты, биточки , шницели	100	15,77	14,31	3,8	134,56
679/№1	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		850	32,81	29,72	113,62	805,02

Четверг. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
284/2	Каша вязкая, пшенная	200	4,67	4,86	25,83	113
651/№2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,8	2,6	22,6	112
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		550	15,02	23,36	132,88	441,5

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65
102/№1	Суп картофельный с крупой (рисом)	300	2,38	3,29	17,5	108,9
466/№2	Котлеты, биточки, шницели	100	15,77	14,31	3,8	134,56
688/№1	Макароны изделия отварные	200	6,8	10	38	270
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		910	31	30	116,41	767,81

Пятница. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, манная	200	4,52	4,07	35,46	183
725/№2	Какао с молоком	200	1,2	5	32,5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Печенье	25	7	14	68	130
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		550	16,52	23,83	167,86	627

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ц., ккал
	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65
197/№1	Рассольник "Ленинградский"	300	2,4	6,22	19,43	146,1
340/№2	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,4	5,4	0	152,8
679/№1	Каша рассыпчатая рисовая	200	8,58	6,9	41,8	307
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		910	31,07	20,68	118,34	860,25

Суббота. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
326/№2	Запеканка из творога	200	18	9	3	161
713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		550	28,8	23,76	102,9	416

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	300	6,59	5,28	16,36	161,7
494/№2	Птица или кролик жаренный	100	15,2	9	0,48	172
679/№1	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
61/№2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
ИТОГО		910	37,63	26,87	121,66	928

Воскресение. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
307/№2	Омлет натуральный	200	8,7	9,2	2,7	128
725/№2	Какао с молоком	200	1,2	5,0	3,5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Вафля	25	3	0,7	81,2	133
ИТОГО		550	16,7	15,56	119,8	575

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
208/№1	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,9	3	25,2	144
679/№1	Каша рассыпчатая рисовая	200	8,58	6,9	41,8	307
443/№2	Гуляш из свинины	100	17,34	15,7	4,18	148
713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		850	34,87	27,66	101,63	776,5

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «ЧАРОДЕИ» МБОУ ДО «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПЕРВОМАЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Неделя вторая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Сезон: летний оздоровительный

Понедельник. Завтрак.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, манная	200	4,52	4,07	35,46	183
719/№2	Кофейный напиток	200	1,2	1,33	10,27	190
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		550	17,62	20,26	156,83	705

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ц., ккал
170/№1	Борщ с капустой и картофелем	300	2,17	5,89	13	133
494/№2	Птица или кролик жаренные	100	15,2	9	0,48	172
688/№1	Макароны изделия отварные	200	6,8	10	38	270
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
72/№1	Салат из моркови	100	1,8	0,3	14,36	67,33
ИТОГО		950	31,02	27,25	106,73	877,83

Вторник. Завтрак.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, пшенная	200	3,4	3,96	27,83	113,71
725/№2	Какао с молоком	200	1,2	5,0	32,5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Вафля	25	3	0,7	81,2	133
ИТОГО		550	14,7	18,52	126,03	556,71

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ц., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	300	6,59	5,28	16,36	161,7
466/№2	Котлеты, биточки , шницели	100	15,77	14,31	3,8	134,56
679/№1	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26

868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
61/№2	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	8,65	86
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		950	38,81	34,21	131,8	933,22

Среда. Завтрак.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, рисовая	250	3,7	4,8	44	234,5
713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	14	28
1/№2	Бутерброд с маслом	35	5,3	6,5	7	109
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		610	17,1	25,5	141,1	544,5

ОБЕД

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ц., ккал
208/№1	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,9	3	25,2	144
466/№2	Котлеты, биточки , шницели	100	15,77	14,31	3,8	134,56
694/№1	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	1	0,2	3,2	17,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		950	29,84	25,97	114,67	723,01

Четверг. Завтрак.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ц., ккал
3/№2	Бутерброд с сыром	30	0,8	2,6	22,6	112
326/№2	Запеканка из творога	200	18	9	3	161
713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	14	28
	Вафля	25	3	0,7	81,2	133
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО		555	22,4	12,7	130,6	481

Обед.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
102/№1	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	2,38	3,29	17,5	108,9
340/№2	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,4	5,4	0	152,8
515/№2	Рис отварной	230	9,87	8	48,07	307,05
651/№2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,8	2,6	22,6	112
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		880	32,5	21,35	118,62	830,25

Пятница. Завтрак.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
307/№2	Омлет натуральный	200	8,7	9,2	2,7	128
719/№2	Кофейный напиток	200	1,2	1,33	10,27	190
	Печенье	25	7	14	68	130
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		525	17,3	24,93	90,77	495

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Эн. ц., ккал
72/№2	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,4
197/№1	Рассольник "Ленинградский"	300	2,4	6,22	19,43	146,1
438/№2	Мясо тушеное	100	17,52	15,92	0	149,51
679/№1	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		910	35,99	31,86	127,68	878,77

Суббота. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, манная	200	4,52	4,07	35,46	183
713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Печенье	25	7	14	68	130
ИТОГО		550	16,62	18,93	160,56	543

Обед.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ц., ккал
170/№1	Борщ с капустой и картофелем	300	2,17	5,89	13	133
494/№2	Птица или кролик жаренные	100	15,2	9	0,48	172
688/№1	Макароны изделия отварные	200	6,8	10	38	270
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
72/№1	Салат из моркови	100	1,8	0,3	14,36	67,33
ИТОГО		900	31,06	27,25	121,05	886,03

Воскресение. Завтрак.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
284/№2	Каша вязкая, пшенная	200	3,4	3,96	27,83	113,71
725/№2	Какао с молоком	200	1,2	5,0	32,5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Вафля	25	3	0,7	81,2	133
ИТОГО		550	14,7	18,52	126,03	556,71

Обед

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	300	6,59	5,28	16,36	161,7
443/№2	Гуляш, из куриной грудки	100	15,77	14,31	3,8	134,56
679/№1	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
713/№2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
61/№2	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	8,65	86
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		950	38,97	34,21	121,04	867,02

Номер и название сборника:

№1.Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный.-К.:А.С.К., 2005- 688;

№2.Наименование сборника рецептов: Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «ПРОФИКС» Санкт-Петербург. 2003 год. Составитель Л.Е. Голунова.