

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Совета

Т.О. Панин

А.О. Крылов

2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник летнего оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием детей «Планета детства» при МБОУДО

«Краснохолмский ДДТ»

М.Ю. Лебедева

« 25 » июль 2024 г.



## ПРИМЕРНОЕ ТРЕХ РАЗОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

сезон: ЛЕТНИЙ

возрастная категория: от 7 до 11 ЛЕТ

Разработано в соответствии со сборником рецептов: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 г.





**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевое вещество, г/блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда					Минеральные вещества блюда / мг/						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
Рец. № 174 сб.р. 2011	Каша рисовая с сахаром и сливочным маслом	180/10/10	5,45	9,86	18,1	303,6	0,05	0,87	49,8	0,54	143,1	33,14	0,84					
Рец. № 59 сб.р. 2011	Салат из моркови с яблоками	70	0,74	0,11	5,96	27,9	0,04	2,99	-	1,75	31,2	21,3	0,74					
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	2,8	1,4	0,28					
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	26,1	9,9	0,33					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>				<b>461,64</b>												
	<b>Обед</b>																	
Рец. № 103 сб.р. 2011	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	190/10	2,15	2,27	13,97	94,6	0,09	6,6	-	0,98	54,06	21,8	0,90					
Рец. № 234/332 сб.р. 2011	Котлета рыбная с соусом	60/30	7,86	6,5	11,2	135	0,052	0,01	16,9	-	46,04	103,6	0,86					
Рец. № 309 сб.р. 2016	Макароны отварные	150	5,52	4,5	26,4	168,4	0,06	-	-	1,95	4,86	21,1	1,11					
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	0,28					
Рец. № 338 сб.р. 2011	Банан свежий	50	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5	-	0,2	4,0	21,0	0,3					
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	0,93					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>				<b>574,97</b>												
	<b>Полдник</b>																	
Рец. № 380 сб.р. 2011	Кофейный напиток	180	2,65	1,79	18,81	102,06	0,02	0,34	9,0	-	115,9	77,9	0,07					
Рец. № 185 сб.р. 2011	Запеканка рисовая с молоком стуженным	110/10	3,65	3,85	33,1	182,02	0,03	0,21	12,0	-	76,62	89,02	0,44					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>				<b>284,08</b>												
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1520</b>				<b>1320,69</b>												















