

УТВЕРЖАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП  А. О. Орлов

Директор _____

« _____ » _____ 2024 г



**14-дневное меню летнего лагеря дневного пребывания в общеобразовательных учреждениях
системы Управления образования муниципального образования Крымский район**

(Возрастная группа 3-7 лет)

Крымск 2024 г.

10 День

Table for Day 10 with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белок, Жир, Углевод), Энергетическая ценность, Витамины (В1-В9, С, Е), Минеральные вещества (Вз, Са, Mg, P, Fe, К, I, F, Se), № рецептур, Сторонка рецептур.

11 День

Table for Day 11 with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белок, Жир, Углевод), Энергетическая ценность, Витамины (В1-В9, С, Е), Минеральные вещества (Вз, Са, Mg, P, Fe, К, I, F, Se), № рецептур, Сторонка рецептур.

12 День

Table for Day 12 with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белок, Жир, Углевод), Энергетическая ценность, Витамины (В1-В9, С, Е), Минеральные вещества (Вз, Са, Mg, P, Fe, К, I, F, Se), № рецептур, Сторонка рецептур.

13 день

Применяемые продукты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мкг	Se, мкг						
КАША БЛЫТКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РЫСА И ПШЕНА	150	4,2	7,9	24,0	184,3	0,07	0,37	0,04	0,55	0,11	0,09	79,53	23,07	94,31	0,53	144,27	7,18	0,01	0,00	175	2011				
Сыр (Полужирный)	20	4,6	5,9	0,0	72,6	0,00	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,50	0,00	0,01	0,00	15	2011				
Масло (Полужирное)	10	0,1	9,3	0,1	74,6	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,30	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011				
Ковбасный продукт с колбаском	180	3,1	2,2	15,8	95,6	0,04	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	100,54	18,48	62,27	0,42	156,91	8,10	0,00	0,00	637	2023				
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,76	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,50	0,00	0,01	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	400	15,1	24,5	60,0	522,2	0,19	0,96	0,16	1,61	0,26	0,28	386,87	61,75	312,26	1,97	371,88	15,28	0,03	0,00						
Обед																									
Салат из свежих овощей	55	0,4	3,3	1,3	37,6	0,02	5,23	0,00	1,44	0,00	0,02	12,09	7,32	22,03	0,52	73,74	1,57	0,01	0,00	20	2011				
Борщ с капустой и картофелем	180	1,5	4,1	9,4	63,5	0,03	7,38	0,18	1,72	0,00	0,04	36,19	18,48	36,71	0,50	284,45	4,55	0,02	0,00	82	2011				
Кефир из п/р с рисом	80	12,6	16,8	4,9	221,3	0,04	0,52	0,07	0,29	0,09	0,10	18,00	14,57	114,72	1,04	148,47	4,78	0,06	0,00	301	2011				
Суп с макаронными изделиями №11	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,02	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,16	37,32	0,68	0,00	0,00	331	2011				
Картофель отварной	180	2,9	4,7	23,6	149,6	0,14	12,00	0,03	0,28	0,08	0,09	23,26	32,26	80,10	1,46	693,23	7,56	0,04	0,00	310	2011				
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,86	0,00	0,00	389	2011				
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	2008					
Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	61,6	0,05	0,00	0,00	0,56	0,00	0,02	4,55	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	715	21,7	30,5	77,5	678,6	0,37	27,12	0,31	4,58	0,17	0,31	116,74	82,24	306,60	7,53	1 695,56	22,58	0,15	0,01						
Всего за день:					38,8	55,0	137,5	1 200,8	0,50	28,10	0,49	6,19	0,43	0,59	483,60	153,99	618,88	9,50	2 039,44	37,86	0,18	0,31			

14 день

Применяемые продукты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мкг	Se, мкг						
Завтрак																									
Сырники из творога	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,01	0,20	0,01	0,05	0,01	0,08	61,40	6,80	43,80	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	219	2011				
Молочко ступинское	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,09	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011				
Яйца вареные	180	1,4	1,1	11,2	60,6	0,01	0,27	0,01	0,00	0,00	0,06	55,69	9,85	39,08	0,71	88,71	4,05	0,00	0,00	671	2023				
Чай с молоком	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	2008					
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,76	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,50	0,00	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	409	27,2	23,9	44,7	602,4	0,14	0,77	0,20	5,05	0,24	0,02	355,94	57,22	455,81	2,76	439,43	15,02	0,08	0,06						
Обед																									
Салат из свежих овощей	55	0,6	3,4	2,1	41,7	0,02	10,55	0,24	1,52	0,00	0,02	15,90	10,48	19,86	0,52	104,36	1,61	0,01	0,00	73	2011				
Щи из свежей капусты	180	1,4	3,6	4,8	58,2	0,02	10,78	0,17	1,56	0,00	0,03	39,70	14,19	25,55	0,67	146,86	2,21	0,01	0,00	87	2011				
Пюре картофельное	80	13,6	6,6	0,7	118,2	0,06	1,74	0,14	0,45	0,11	0,09	48,40	47,27	199,58	0,82	389,57	113,35	0,56	0,01	226	2011				
Пюре картофельное	150	3,2	5,3	21,4	146,7	0,12	10,98	0,03	0,24	0,08	0,10	43,87	30,36	85,65	1,31	764,52	8,55	0,00	0,00	512	2011				
Копилот из смеси супкарпотов	180	0,0	0,0	14,5	59,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	591	2022					
Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,05	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	2022					
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,6	47,4	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	6,50	16,80	0,40	23,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Хлеб ржаной	29	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,59	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	710	23,8	21,2	79,1	604,7	0,34	33,46	0,56	4,80	0,19	0,28	170,33	119,38	397,18	5,04	1 498,10	147,12	0,61	0,01						
Всего за день:					51,1	45,1	123,8	1 697,1	0,48	34,23	0,78	9,69	1,23	0,80	526,27	176,60	842,99	7,80	1 997,53	82,14	0,69	0,07			

Итого по приемному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мкг	Se, мкг				
Итого за весь период	628,9	693,5	2 101,7	17 325,4	7,25	725,43	9,23	140,35	7,28	9,95	6 641,12	2 290,69	9 016,00	138,56	28 57,56	847,29	3,76	0,42				
Среднее значение за период	44,9	49,5	150,1	1 237,5	0,52	51,87	0,66	10,03	0,52	0,71	474,37	163,82	686,91	9,75	1 875,54	60,52	0,27					
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	30,0	49,5																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
3,7 лет	440	716