



Кузьменко
ИП «Кузьменко Николай Петрович»
Петрович

Десятидневное меню
лагеря дневного пребывания детей

1 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7- 11 лет	12-17 лет					
Завтрак								
Каша на молоке рисовая со сливочным маслом	№3	200	250	8,3	14,6	72,5	440	25
Чай с сахаром	№39	180	200	1,4	1,75	22,35	109	7
Хлеб пшеничный		20	25	26,8	20,1	90,3	606	3
	Обед							
Суп с фасолью	№47	200	250	2,2	4,6	11,1	96	25
Биточек мясной	№6	60	70	12,64	7,2	0,32	115	35
Каша ячневая	№32	150	150	2,13	3,28	10,97	83,47	12
Напиток кофейный на молоке	№35	180	200	1,4	1,75	22,35	109	12
Хлеб пшеничный		40	45	26,8	20,1	90,3	606	3
Хлеб ржано- пшеничный		10	15	4	0,72	21	124	3
Фрукты		100	100					10

2 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-17 лет					
	Завтрак							
Каша на молоке манная со сливочным маслом	№345	200	250	8,3	14,6	72,5	440	20
Чай с лимоном	№285	180	200	0,2		15	68	9
Хлеб пшеничный		20	25	26,8	20,1	90,3	606	3
	Обед							
Овощная нарезка		25	30	0,65	5,16	1,68	55,86	15
Рассольник со сметаной	№94	200/5	250/5	0,2		21,4	81	28
Жаркое с мясом курицы	№60	200	250	13,65	4,76	2,87	109	45
Компот из сухофруктов	№18	180	200	2	0,8	12,9	64	12
Хлеб пшеничный		40	45	26,8	20,1	90,3	606	3
Хлеб ржано- пшеничный		10	15	4	0,72	21	124	3

3 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-17 лет					
	Завтрак							
Каша на молоке пшениная со сливочным маслом	№102	200/5	200/5	8,3	14,6	72,5	440	22
Чай с сахаром	№39	180	200	0,2		15	68	10
Хлеб пшеничный		20	25	26,8	20,1	90,3	606	3
	Обед							
Щи из свежей капусты со сметаной	№22	200	250	1,6	4,1	10,3	85	25
Макароны отварные	№23	150	150	9,23	11,03	22,48	223,67	14
Гуляш из курицы	№39.01	65	70	12,9	7,12	2,03	178,3	40
Компот из свежих фруктов	№522	180	200	0,5		28,3	150	15
Хлеб пшеничный		40	45	26,8	20,1	90,3	606	3
Хлеб ржано- пшеничный		10	15	4	0,72	21	124	3

4 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-17 лет					
	Завтрак							
Каша на молоке ячневая со сливочным маслом	№133	200/5	250/5	8,3	14,6	72,5	440	18
Сыр порциями «Голландский»		10	10	4	4	4,1	54	12
Хлеб пшеничный		20	25	26,8	20,1	90,3	606	3
Напиток кофейный на молоке	№35	180	200	1,4	1,75	22,35	109	10
	Обед							
Суп рисовый с яйцом	№234	200	250	2,4	3,6	16,1	108	25
Голубцы ленивые	№71	70	75	25,2	13,09	5,87	199,05	38
Пюре картофельное	№43	150	150	3,08	5,24	23,41	136,06	15
Кисель	№11	180	200	0,2		3,4	13	8
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	3
Хлеб ржано- пшеничный		10	15	4	0,72	21	124	3

5 день

Наименование блюда	Номер Р ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-17 лет					
	Завтрак							
Лапшевник со сметаной	№169	130/5	150/5	3	4,5	13,1	103	24
Чай с лимоном	№285	180	200	0,2		15	68	7
Хлеб пшеничный		20	25	26,8	20,1	90,3	606	3
	Обед							
Суп гороховый	№10	200	250	23,3	26,2	119	793	25
Плов из курицы	№90	200	250	2,13	1,07	14,05	95,47	55
Какао на молоке	№31	180	200	0,12		27,52	112,8	10
Хлеб пшеничный		40	45	26,8	20,1	90,3	606	3
Хлеб ржано-пшеничный		10	15	4	0,72	21	124	3
Кондитерское изделие		20	20					5

6 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
	Завтрак							
Каша на молоке пшено-рисовая «Дружба»	№4	200/5	250/5	4,94	6,86	29,66	178,2	18
Кофейный напиток на молоке	№35	180	200	0,2		15	68	7
Хлеб пшеничный		20	25	26,8	20,1	90,3	606	3
	Обед							
Суп с макаронными изделиями	№38	250	300	0,2	0,3	26,2	138	25
Перловка отварная	№90	150	150	2,13	1,07	14,05	95,47	12
Гуляш из курицы	№91	65	70					55
Салат витаминный	№17	30	30	1,26	9,38	9,22	86,2	6
сок		180	200	0,2		3,4	13	7
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	3
Хлеб ржано- пшеничный		10	15	4	0,72	21	124	3

7 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7- 11 лет	12-15 лет					
	Завтрак							
Каша на молоке манная	№345	180	200	8,3	14,6	72,5	440	22
Чай с сахаром и молоком	№286	200	200	3,6	4,26	25,14	156,61	7
Хлеб пшеничный		20	25	26,8	20,1	90,3	606	3
	Обед							
Суп из овощей	№29	250	300	0,2		21,4	81	25
Картофель отварной	№43	150	150	23,08	25,24	23,41	236,06	15
минтай с овощами	№50	70	70	10,6	4,56	8,0	216,31	39
Компот из сухофруктов	№18	180	200	1		28	112	10
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	3
Хлеб ржано- пшеничный		10	15	4	0,72	21	124	3
Кондитерское изделие		20	20					8

8 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7- 11 лет	12-15 лет					
	Завтрак							
Каша «Геркулес»	№14	150	200	23,2	3,9	3,77	265,2	18
Яйцо куриное, диетическое, вареное в крутую	№16	40	40	12,9	11,6	0,8	150	10
компот		180	200	0,2		15	68	10
Хлеб пшеничный		20	25	26,8	20,1	90,3	606	3
	Обед							
Суп из рыбной консервы	№73	200	250	6,8	9,1	15,1	166	25
Тефтеля	№287	60	65	12,64	7,2	0,32	115	40
Пюре гороховое с соусом	№32	150	150	0,2		3,4	13	15
Кофейный напиток на молоке	№35	180	200	0,2		3,4	13	8
Хлеб пшеничный		40	45	26,8	20,1	90,3	606	3
Хлеб ржано- пшеничный		10	15	4	0,72	21	124	3

9 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
	Завтрак							
Макароны с сырным соусом	№206	150/5	170/5	4,85	10,59	43,44	284,54	25
Компот из свежих ягод	№522	180	200	1,4	1,75	22,35	109	7
Хлеб пшеничный		20	25	26,8	20,1	90,3	606	3
	Обед							
Борщ со сметаной	№37	200	250	0,58	2,69	6,03	39,8	25
Гречка отварная	№13	150	150	9,23	11,03	22,48	223,67	15
Гуляш из курицы	№39.01	65	70	12,9	7,12	2,03	178,3	39
Какао на молоке	№31	200	200	2	0,8	12,9	64	7
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	3
Хлеб ржано- пшеничный		10	15	4	0,72	21	124	3
Кондитерское изделие		20	20					8

10 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
	Завтрак							
Каша на молоке кукурузнаясо сливочным маслом	№3	150/5	200/5	8,3	14,6	72,5	440	25
Чай с лимоном	№285	180	200	0,2		15	68	7
Хлеб пшеничный		20	25	26,8	20,1	90,3	606	3
	Обед							
Суп «Полевой»(пшено)	№10	200	250	8,7	6	15,6	152,4	28
Бигус	№336	200	250	4,94	6,86	29,66	178,2	50
Сок		200	200	1,2		28,6	112	8
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	3
Хлеб ржано- пшеничный		10	15	4	0,72	21	124	3
фрукт		100	100					8