

СОГЛАСОВАНО



Индивидуальный предприниматель
Валуева
Екатерина
Сергеевна
С. Валуева

Примерное 14-дневное меню

для детей полдник, посещающих оздоровительный лагерь
дневного пребывания в период летнего отдыха и каникулярные дни в 2024 году

№ рецепту ры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			белки	жиры	углеводы	
ДЕНЬ 1						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с картофелем)	100	3,1	0,42	25,9	402
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
	Итого полдник:	300	4,1	0,62	46,1	488
	Итого за 1-й день		4,1	0,62	46,1	488
ДЕНЬ 2						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (слойка с повидлом)	100	4,78	8,84	38,04	420,06
пром.	Молоко ультра-пастеризованное	200	3	3,2	4,7	120
	Итого полдник:	300	7,78	12,04	42,74	540,06
	Итого за 2-й день		7,78	12,04	42,74	540,06
ДЕНЬ 3						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	3,1	0,42	25,9	402
пром.	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Итого полдник:	300	3,7	0,62	41,1	467,3
	Итого за 3-й день		3,7	0,62	41,1	467,3
ДЕНЬ 4						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	100	2,21	2,53	44,65	333
пром.	Кисель	200	0,31	0	39,4	160
	Итого полдник:	300	2,52	2,53	84,05	493
	Итого за 4-й день		2,52	2,53	84,05	493
ДЕНЬ 5						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	8,4	2,2	53,7	378
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
	Итого полдник:	300	9,4	2,4	73,9	464
	Итого за 5-й день		9,4	2,4	73,9	464

ДЕНЬ 6						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (булочка с сыром)	100	16	18	39	390
пром.	Молоко ультра-пастеризованное	200	3	3,2	4,7	120
Итого полдник:		300	19	21,2	43,7	510
Итого за 6-й день			19	21,2	43,7	510
ДЕНЬ 7						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с картофелем)	100	3,1	0,42	25,9	402
пром.	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Итого полдник:		300	3,7	0,62	41,1	467,3
Итого за 7-й день			3,7	0,62	41,1	467,3
ДЕНЬ 8						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (слойка со сгущ.молоком)	100	2,3	20,4	53,2	335
пром.	Кисель	200	0,31	0	39,4	160
Итого полдник:		300	2,61	20,4	92,6	495
Итого за 8-й день			2,61	20,4	92,6	495
ДЕНЬ 9						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	3,1	0,42	25,9	402
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
Итого полдник:		300	4,1	0,62	46,1	488
Итого за 9-й день			4,1	0,62	46,1	488
ДЕНЬ 10						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (лепешка сырная)	100	12,2	13,2	28,2	278,6
пром.	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Итого полдник:		300	12,8	13,4	43,4	343,9
Итого за 10-й день			12,8	13,4	43,4	343,9
ДЕНЬ 11						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (слойка с повидлом)	100	6,7	13,8	49	340,5
пром.	Молоко ультрапастеризованное	200	3	3,2	4,7	120
Итого полдник:		300	9,7	17	53,7	460,5
Итого за 11-й день			9,7	17	53,7	460,5
ДЕНЬ 12						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (булочка с корицей)	100	8,4	2,2	53,7	378
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
Итого полдник:		300	9,4	2,4	73,9	464
Итого за 12-й день			9,4	2,4	73,9	464
ДЕНЬ 13						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (пирожок с капустой)	100	3,1	0,42	25,9	402

пром.	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	<i>Итого полдник:</i>	<i>300</i>	<i>3,7</i>	<i>0,62</i>	<i>41,1</i>	<i>467,3</i>
	<i>Итого за 13-й день</i>		<i>3,7</i>	<i>0,62</i>	<i>41,1</i>	<i>467,3</i>
ДЕНЬ 14						
ПОЛДНИК						
пром.	Выпечка (круассан с повидлом)	100	2,21	2,53	44,65	333
пром.	Кисель	200	0,31	0	39,4	160
	<i>Итого полдник:</i>	<i>300</i>	<i>2,52</i>	<i>2,53</i>	<i>84,05</i>	<i>493</i>
	<i>Итого за 14-й день</i>		<i>2,52</i>	<i>2,53</i>	<i>84,05</i>	<i>493</i>
	<i>Итого за 14 дней</i>		<i>95,03</i>	<i>97</i>	<i>807,54</i>	<i>6641,36</i>
	<i>Среднее значение за период</i>		<i>6,79</i>	<i>6,93</i>	<i>57,68</i>	<i>474,38</i>