



### Примерное меню

в лагере дневного пребывания при Изосимовском филиале МБОУ Кочетовской СОШ

Мичуринского района летом 2025 г.

в соответствии с возрастом обучающихся 7-15 лет.

**Сезон: летний**

| Прием пищи                                                | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции (г.) | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность | № по рецепт.книге |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|------------------|------|-------|-------------------------|-------------------|
|                                                           |                                             |                   | Б                | Ж    | У     |                         |                   |
|                                                           |                                             |                   |                  |      |       |                         |                   |
| <b>02.06.2025</b><br><b>Понедельник</b><br><b>завтрак</b> | 1.Каша молочная пшенная со сливочным маслом | 200               | 7,9              | 11,7 | 64,9  | 285                     | 175               |
|                                                           | 2.Бутерброд с сыром                         | 25/15             | 7,5              | 8,4  | 19,8  | 277                     | 2                 |
|                                                           | 3.Чай витаминный                            | 200               | 0,36             | 0,51 | 15,12 | 58,71                   | 685               |
|                                                           | 4. Конфеты                                  |                   |                  |      |       |                         |                   |
| <b>Понедельник</b>                                        | 1.Щи с тушенкой                             | 200               | 1,4              | 3,91 | 6,79  | 67,8                    | 187               |

|                                                  |                                             |       |       |       |       |        |     |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-----|
| <b>обед</b>                                      | 2.Макароны со сливочным маслом              | 150   | 5,52  | 4,52  | 26,45 | 168,45 | 203 |
|                                                  | 3.Икра кабачковая                           | 50    | 0     | 3,5   | 3,5   | 45     |     |
|                                                  | 4. Сок                                      | 200   | 1,3   | -     | 30,5  | 127    | 389 |
|                                                  | 5.Хлеб ржаной                               | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,35  | 43,5   |     |
| <b><u>03.06.2025</u><br/>Вторник<br/>завтрак</b> | 1.Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 200   | 3,09  | 4,07  | 36,98 | 197    | 168 |
|                                                  | 2. Кисель                                   | 299   | 0     | 0     | 32,08 | 120,4  | 359 |
|                                                  | 3.Печенье                                   | 50    | 3     | 7     | 35,5  | 218,5  |     |
|                                                  | 4. Банан                                    |       |       |       |       |        |     |
| <b>Вторник<br/>обед</b>                          | 1.Суп пшенный с курицей                     | 200   | 7,4   | 4,3   | 8,3   | 103    | 142 |
|                                                  | 2.Картофельное пюре                         | 150   | 3,06  | 4,8   | 20,45 | 137,25 | 694 |
|                                                  | 3. Птица тушеная                            | 80    | 17,92 | 14,58 | 5,62  | 225    | 301 |
|                                                  | 4. Салат витаминный                         | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41  | 52,44  | 43  |
|                                                  | 5.Чай витаминный                            | 200   | 0,36  | 0,15  | 15,12 | 58,71  | 685 |
|                                                  | 6. Хлеб ржаной                              | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,35  | 43,5   |     |
|                                                  | 7. Шоколад «Аленка»                         | 15    | 7     | 32    | 56    | 540    |     |
| <b><u>04.06.2025</u><br/>Среда<br/>завтрак</b>   | 1.Каша молочная манная со сливочным маслом  | 200   | 6,24  | 6,1   | 19,7  | 158,64 | 390 |
|                                                  | 2.Чай витаминный                            | 200   | 0,36  | 0,15  | 15,12 | 58,71  | 685 |
|                                                  | 3.Бутерброд с сыром                         | 25/15 | 7,5   | 8,4   | 198,8 | 277    | 2   |
|                                                  | 4.Конфеты                                   |       |       |       |       |        |     |
| <b>Среда<br/>обед</b>                            | 1.Суп вермишелевый с курицей                | 200   | 2,15  | 2,27  | 13,71 | 83,80  | 208 |
|                                                  | 2.Рис со сливочным маслом                   | 150   | 6,09  | 14,87 | 63,47 | 405,2  | 304 |
|                                                  | 3.Мясные тефтели                            | 60    | 8,87  | 9,83  | 11,71 | 171    | 286 |
|                                                  | 4. Салат витаминный                         | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41  | 52,44  | 43  |
|                                                  | 5. Хлеб ржаной                              | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,35  | 43,5   |     |

|                                                       |                                                 |       |       |       |        |        |     |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----|
|                                                       | 6.Какао                                         | 200   | 4,19  | 5     | 32,5   | 190    | 382 |
|                                                       | 7. Пряники                                      |       |       |       |        |        |     |
| <b>05.06.2025</b><br><b>Четверг</b><br><b>завтрак</b> | 1.Каша молочная пшеничная со сливочным маслом   | 200   | 7,9   | 11,7  | 64,9   | 285    | 175 |
|                                                       | 2. Компот из сухофруктов                        | 200   | 0,2   | 0     | 28     | 112    | 342 |
|                                                       | 3. Вафли                                        | 50    | 1,7   | 15,1  | 32,3   | 269,5  |     |
|                                                       | 4. Йогурт                                       | 100   | 2,7   | 1,2   | 17,9   | 94     |     |
| <b>Четверг</b><br><b>обед</b>                         | 1.Суп рисовый с курицей                         | 200   | 1,8   | 3,08  | 18,75  | 113,3  | 151 |
|                                                       | 2. Макароны со сливочным маслом и тертым сыром  | 160   | 10,25 | 8,77  | 32,7   | 116    | 204 |
|                                                       | 3. Салат витаминный                             | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41   | 52,44  | 43  |
|                                                       | 4. Хлеб ржаной                                  | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,5    | 43,5   |     |
|                                                       | 5.Чай витаминный                                | 200   | 0,36  | 9,51  | 154,12 | 58,71  | 685 |
|                                                       | 6. Мармелад                                     |       |       |       |        |        |     |
| <b>06.06.2025</b><br><b>Пятница</b><br><b>завтрак</b> | 1.Каша молочная дружба со сливочным маслом      | 200   | 10,44 | 11,11 | 41,3   | 307    | 177 |
|                                                       | 2.Чай витаминный                                | 200   | 0,36  | 0,51  | 15,12  | 58,71  | 685 |
|                                                       | 3. Бутерброд с сыром                            | 25/15 | 7,5   | 8,4   | 19,8   | 277    | 2   |
|                                                       | 4. Апельсины                                    |       |       |       |        |        |     |
| <b>Пятница</b><br><b>обед</b>                         | 1.Суп перловый с курицей                        | 200   | 2,4   | 3,6   | 16,08  | 108    | 96  |
|                                                       | 2.Плов с курицей                                | 230   | 33,23 | 30,78 | 69,48  | 589,57 | 265 |
|                                                       | 3. Салат витаминный                             | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41   | 52,44  | 43  |
|                                                       | 4.Хлеб ржаной                                   | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,35   | 43,5   |     |
|                                                       | 5. Сок                                          | 200   | 1,3   | -     | 30,5   | 127    | 389 |
|                                                       | 6. Конфеты                                      |       |       |       |        |        |     |
| <b>07.06.2025</b><br><b>Суббота</b><br><b>завтрак</b> | 1.Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом | 200   | 5,75  | 5,21  | 18,84  | 145,2  | 93  |

|                                                      |                                             |       |      |      |       |        |     |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|-----|
|                                                      | 2. Кисель                                   | 200   | 0    | 0    | 32,08 | 120,4  | 359 |
|                                                      | 3. Печенье                                  | 50    | 3    | 7    | 35,5  | 218,5  |     |
|                                                      | 4. Яблоко                                   |       |      |      |       |        |     |
| <b>Суббота<br/>обед</b>                              | 1.Суп гороховый с тушенкой                  | 200   | 6,08 | 4,36 | 16    | 130,4  | 102 |
|                                                      | 2.Гречка со сливочным маслом                | 150   | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 679 |
|                                                      | 3.Гуляш из куриной грудки                   | 90    | 10,6 | 8,5  | 9,7   | 161    | 489 |
|                                                      | 4. Салат витаминный                         | 60    | 0,85 | 3,05 | 5,41  | 52,44  | 43  |
|                                                      | 5. Чай витаминный                           | 200   | 0,36 | 0,15 | 15,12 | 58,71  | 685 |
|                                                      | 6. Хлеб ржаной                              | 25    | 1,65 | 1,7  | 8,35  | 43,5   |     |
|                                                      | 7. Груша                                    |       |      |      |       |        |     |
|                                                      |                                             |       |      |      |       |        |     |
| <b><u>09.06.2025</u><br/>Понедельник<br/>завтрак</b> | 1.Каша молочная пшеница со сливочным маслом | 200   | 7,9  | 11,7 | 64,9  | 285    | 175 |
|                                                      | 2.Бутерброд с сыром                         | 25/15 | 7,5  | 8,4  | 19,8  | 277    | 2   |
|                                                      | 3.Чай витаминный                            | 200   | 0,36 | 0,51 | 15,12 | 58,71  | 685 |
|                                                      | 4. Конфеты                                  |       |      |      |       |        |     |
| <b>Понедельник<br/>обед</b>                          | 1.Щи с тушенкой                             | 200   | 1,4  | 3,91 | 6,79  | 67,8   | 187 |
|                                                      | 2.Макароны со сливочным маслом              | 150   | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 203 |
|                                                      | 3.Икра кабачковая                           | 50    | 0    | 3,5  | 3,5   | 45     |     |
|                                                      | 4. Сок                                      | 200   | 1,3  | -    | 30,5  | 127    | 389 |
|                                                      | 5.Хлеб ржаной                               | 25    | 1,65 | 1,7  | 8,35  | 43,5   |     |
| <b><u>10.06.2025</u><br/>Вторник<br/>завтрак</b>     | 1.Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 200   | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197    | 168 |
|                                                      | 2. Кисель                                   | 299   | 0    | 0    | 32,08 | 120,4  | 359 |
|                                                      | 3.Печенье                                   | 50    | 3    | 7    | 35,5  | 218,5  |     |

|                                                      |                                             |       |       |       |       |        |     |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-----|
|                                                      | 4. Банан                                    |       |       |       |       |        |     |
| <b>Вторник<br/>обед</b>                              | 1.Суп пшенный с курицей                     | 200   | 7,4   | 4,3   | 8,3   | 103    | 142 |
|                                                      | 2.Картофельное пюре                         | 150   | 3,06  | 4,8   | 20,45 | 137,25 | 694 |
|                                                      | 3. Птица тушеная                            | 80    | 17,92 | 14,58 | 5,62  | 225    | 301 |
|                                                      | 4. Салат витаминный                         | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41  | 52,44  | 43  |
|                                                      | 5.Чай витаминный                            | 200   | 0,36  | 0,15  | 15,12 | 58,71  | 685 |
|                                                      | 6. Хлеб ржаной                              | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,35  | 43,5   |     |
|                                                      | 7. Шоколад «Аленка»                         | 15    | 7     | 32    | 56    | 540    |     |
| <b><u>11.06.2025</u><br/>Среда<br/>завтрак</b>       | 1.Каша молочная манная со сливочным маслом  | 200   | 6,24  | 6,1   | 19,7  | 158,64 | 390 |
|                                                      | 2.Чай витаминный                            | 200   | 0,36  | 0,15  | 15,12 | 58,71  | 685 |
|                                                      | 3.Бутерброд с сыром                         | 25/15 | 7,5   | 8,4   | 198,8 | 277    | 2   |
|                                                      | 4.Конфеты                                   |       |       |       |       |        |     |
| <b>Среда<br/>обед</b>                                | 1.Суп вермишелевый с курицей                | 200   | 2,15  | 2,27  | 13,71 | 83,80  | 208 |
|                                                      | 2.Рис со сливочным маслом                   | 150   | 6,09  | 14,87 | 63,47 | 405,2  | 304 |
|                                                      | 3.Мясные тефтели                            | 60    | 8,87  | 9,83  | 11,71 | 171    | 286 |
|                                                      | 4. Салат витаминный                         | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41  | 52,44  | 43  |
|                                                      | 5. Хлеб ржаной                              | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,35  | 43,5   |     |
|                                                      | 6.Какао                                     | 200   | 4,19  | 5     | 32,5  | 190    | 382 |
|                                                      | 7. Пряники                                  |       |       |       |       |        |     |
|                                                      |                                             |       |       |       |       |        |     |
|                                                      |                                             |       |       |       |       |        |     |
| <b><u>16.06.2025</u><br/>Понедельник<br/>завтрак</b> | 1.Каша молочная пшеница со сливочным маслом | 200   | 7,9   | 11,7  | 64,9  | 285    | 175 |
|                                                      | 2.Бутерброд с сыром                         | 25/15 | 7,5   | 8,4   | 19,8  | 277    | 2   |
|                                                      | 3.Чай витаминный                            | 200   | 0,36  | 0,51  | 15,12 | 58,71  | 685 |
|                                                      | 4. Конфеты                                  |       |       |       |       |        |     |

|                                                  |                                             |       |       |       |       |        |     |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-----|
| <b>Понедельник<br/>обед</b>                      | 1.Щи с тушенкой                             | 200   | 1,4   | 3,91  | 6,79  | 67,8   | 187 |
|                                                  | 2.Макароны со сливочным маслом              | 150   | 5,52  | 4,52  | 26,45 | 168,45 | 203 |
|                                                  | 3.Икра кабачковая                           | 50    | 0     | 3,5   | 3,5   | 45     |     |
|                                                  | 4. Сок                                      | 200   | 1,3   | -     | 30,5  | 127    | 389 |
|                                                  | 5.Хлеб ржаной                               | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,35  | 43,5   |     |
| <b><u>17.06.2025</u><br/>Вторник<br/>завтрак</b> | 1.Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 200   | 3,09  | 4,07  | 36,98 | 197    | 168 |
|                                                  | 2. Кисель                                   | 299   | 0     | 0     | 32,08 | 120,4  | 359 |
|                                                  | 3.Печенье                                   | 50    | 3     | 7     | 35,5  | 218,5  |     |
|                                                  | 4. Банан                                    |       |       |       |       |        |     |
| <b>Вторник<br/>обед</b>                          | 1.Суп пшенный с курицей                     | 200   | 7,4   | 4,3   | 8,3   | 103    | 142 |
|                                                  | 2.Картофельное пюре                         | 150   | 3,06  | 4,8   | 20,45 | 137,25 | 694 |
|                                                  | 3. Птица тушеная                            | 80    | 17,92 | 14,58 | 5,62  | 225    | 301 |
|                                                  | 4. Салат витаминный                         | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41  | 52,44  | 43  |
|                                                  | 5.Чай витаминный                            | 200   | 0,36  | 0,15  | 15,12 | 58,71  | 685 |
|                                                  | 6. Хлеб ржаной                              | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,35  | 43,5   |     |
|                                                  | 7. Шоколад «Аленка»                         | 15    | 7     | 32    | 56    | 540    |     |
| <b><u>18.06.2025</u><br/>Среда<br/>завтрак</b>   | 1.Каша молочная манная со сливочным маслом  | 200   | 6,24  | 6,1   | 19,7  | 158,64 | 390 |
|                                                  | 2.Чай витаминный                            | 200   | 0,36  | 0,15  | 15,12 | 58,71  | 685 |
|                                                  | 3.Бутерброд с сыром                         | 25/15 | 7,5   | 8,4   | 198,8 | 277    | 2   |
|                                                  | 4.Конфеты                                   |       |       |       |       |        |     |
| <b>Среда<br/>обед</b>                            | 1.Суп вермишелевый с курицей                | 200   | 2,15  | 2,27  | 13,71 | 83,80  | 208 |
|                                                  | 2.Рис со сливочным маслом                   | 150   | 6,09  | 14,87 | 63,47 | 405,2  | 304 |
|                                                  | 3.Мясные тефтели                            | 60    | 8,87  | 9,83  | 11,71 | 171    | 286 |
|                                                  | 4. Салат витаминный                         | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41  | 52,44  | 43  |

|                                                              |                                                |       |       |       |        |        |     |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----|
|                                                              | 5. Хлеб ржаной                                 | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,35   | 43,5   |     |
|                                                              | 6.Какао                                        | 200   | 4,19  | 5     | 32,5   | 190    | 382 |
|                                                              | 7. Пряники                                     |       |       |       |        |        |     |
| <b><u>19.06.2025</u></b><br><b>Четверг</b><br><b>завтрак</b> | 1.Каша молочная пшеничная со сливочным маслом  | 200   | 7,9   | 11,7  | 64,9   | 285    | 175 |
|                                                              | 2. Компот из сухофруктов                       | 200   | 0,2   | 0     | 28     | 112    | 342 |
|                                                              | 3. Вафли                                       | 50    | 1,7   | 15,1  | 32,3   | 269,5  |     |
|                                                              | 4. Йогурт                                      | 100   | 2,7   | 1,2   | 17,9   | 94     |     |
| <b>Четверг</b><br><b>обед</b>                                | 1.Суп рисовый с курицей                        | 200   | 1,8   | 3,08  | 18,75  | 113,3  | 151 |
|                                                              | 2. Макароны со сливочным маслом и тертым сыром | 160   | 10,25 | 8,77  | 32,7   | 116    | 204 |
|                                                              | 3. Салат витаминный                            | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41   | 52,44  | 43  |
|                                                              | 4. Хлеб ржаной                                 | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,5    | 43,5   |     |
|                                                              | 5.Чай витаминный                               | 200   | 0,36  | 9,51  | 154,12 | 58,71  | 685 |
|                                                              | 6. Мармелад                                    |       |       |       |        |        |     |
| <b><u>20.06.2025</u></b><br><b>Пятница</b><br><b>завтрак</b> | 1.Каша молочная дружба со сливочным маслом     | 200   | 10,44 | 11,11 | 41,3   | 307    | 177 |
|                                                              | 2.Чай витаминный                               | 200   | 0,36  | 0,51  | 15,12  | 58,71  | 685 |
|                                                              | 3. Бутерброд с сыром                           | 25/15 | 7,5   | 8,4   | 19,8   | 277    | 2   |
|                                                              | 4. Апельсины                                   |       |       |       |        |        |     |
| <b>Пятница</b><br><b>обед</b>                                | 1.Суп перловый с курицей                       | 200   | 2,4   | 3,6   | 16,08  | 108    | 96  |
|                                                              | 2.Плов с курицей                               | 230   | 33,23 | 30,78 | 69,48  | 589,57 | 265 |
|                                                              | 3. Салат витаминный                            | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41   | 52,44  | 43  |
|                                                              | 4.Хлеб ржаной                                  | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,35   | 43,5   |     |
|                                                              | 5. Сок                                         | 200   | 1,3   | -     | 30,5   | 127    | 389 |
|                                                              | 6. Конфеты                                     |       |       |       |        |        |     |
| <b><u>21.06.2025</u></b><br><b>Суббота</b>                   | 1.Суп вермишелевый молочный со сливочным       | 200   | 5,75  | 5,21  | 18,84  | 145,2  | 93  |

|                                                      |                                               |       |      |      |       |        |     |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|-----|
| <b>завтрак</b>                                       | маслом                                        |       |      |      |       |        |     |
|                                                      | 2. Кисель                                     | 200   | 0    | 0    | 32,08 | 120,4  | 359 |
|                                                      | 3. Печенье                                    | 50    | 3    | 7    | 35,5  | 218,5  |     |
|                                                      | 4. Яблоко                                     |       |      |      |       |        |     |
| <b>Суббота<br/>обед</b>                              | 1.Суп гороховый с тушенкой                    | 200   | 6,08 | 4,36 | 16    | 130,4  | 102 |
|                                                      | 2.Гречка со сливочным маслом                  | 150   | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 679 |
|                                                      | 3.Гуляш из куриной грудки                     | 90    | 10,6 | 8,5  | 9,7   | 161    | 489 |
|                                                      | 4. Салат витаминный                           | 60    | 0,85 | 3,05 | 5,41  | 52,44  | 43  |
|                                                      | 5. Чай витаминный                             | 200   | 0,36 | 0,15 | 15,12 | 58,71  | 685 |
|                                                      | 6. Хлеб ржаной                                | 25    | 1,65 | 1,7  | 8,35  | 43,5   |     |
|                                                      | 7. Груша                                      |       |      |      |       |        |     |
|                                                      |                                               |       |      |      |       |        |     |
| <b><u>23.06.2025</u><br/>Понедельник<br/>завтрак</b> | 1.Каша молочная пшеничная со сливочным маслом | 200   | 7,9  | 11,7 | 64,9  | 285    | 175 |
|                                                      | 2.Бутерброд с сыром                           | 25/15 | 7,5  | 8,4  | 19,8  | 277    | 2   |
|                                                      | 3.Чай витаминный                              | 200   | 0,36 | 0,51 | 15,12 | 58,71  | 685 |
|                                                      | 4. Конфеты                                    |       |      |      |       |        |     |
| <b>Понедельник<br/>обед</b>                          | 1.Щи с тушенкой                               | 200   | 1,4  | 3,91 | 6,79  | 67,8   | 187 |
|                                                      | 2.Макароны со сливочным маслом                | 150   | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 203 |
|                                                      | 3.Икра кабачковая                             | 50    | 0    | 3,5  | 3,5   | 45     |     |
|                                                      | 4. Сок                                        | 200   | 1,3  | -    | 30,5  | 127    | 389 |
|                                                      | 5.Хлеб ржаной                                 | 25    | 1,65 | 1,7  | 8,35  | 43,5   |     |
| <b><u>24.06.2025</u><br/>Вторник<br/>завтрак</b>     | 1.Каша рисовая молочная со сливочным маслом   | 200   | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197    | 168 |
|                                                      | 2. Кисель                                     | 299   | 0    | 0    | 32,08 | 120,4  | 359 |

|                                                  |                                             |       |       |       |       |        |     |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-----|
|                                                  | 3.Печенье                                   | 50    | 3     | 7     | 35,5  | 218,5  |     |
|                                                  | 4. Банан                                    |       |       |       |       |        |     |
| <b>Вторник<br/>обед</b>                          | 1.Суп пшенный с курицей                     | 200   | 7,4   | 4,3   | 8,3   | 103    | 142 |
|                                                  | 2.Картофельное пюре                         | 150   | 3,06  | 4,8   | 20,45 | 137,25 | 694 |
|                                                  | 3. Птица тушеная                            | 80    | 17,92 | 14,58 | 5,62  | 225    | 301 |
|                                                  | 4. Салат витаминный                         | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41  | 52,44  | 43  |
|                                                  | 5.Чай витаминный                            | 200   | 0,36  | 0,15  | 15,12 | 58,71  | 685 |
|                                                  | 6. Хлеб ржаной                              | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,35  | 43,5   |     |
|                                                  | 7. Шоколад «Аленка»                         | 15    | 7     | 32    | 56    | 540    |     |
| <b><u>25.06.2025</u><br/>Среда<br/>завтрак</b>   | 1.Каша молочная манная со сливочным маслом  | 200   | 6,24  | 6,1   | 19,7  | 158,64 | 390 |
|                                                  | 2.Чай витаминный                            | 200   | 0,36  | 0,15  | 15,12 | 58,71  | 685 |
|                                                  | 3.Бутерброд с сыром                         | 25/15 | 7,5   | 8,4   | 198,8 | 277    | 2   |
|                                                  | 4.Конфеты                                   |       |       |       |       |        |     |
| <b>Среда<br/>обед</b>                            | 1.Суп вермишелевый с курицей                | 200   | 2,15  | 2,27  | 13,71 | 83,80  | 208 |
|                                                  | 2.Рис со сливочным маслом                   | 150   | 6,09  | 14,87 | 63,47 | 405,2  | 304 |
|                                                  | 3.Мясные тефтели                            | 60    | 8,87  | 9,83  | 11,71 | 171    | 286 |
|                                                  | 4. Салат витаминный                         | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41  | 52,44  | 43  |
|                                                  | 5. Хлеб ржаной                              | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,35  | 43,5   |     |
|                                                  | 6.Какао                                     | 200   | 4,19  | 5     | 32,5  | 190    | 382 |
|                                                  | 7. Пряники                                  |       |       |       |       |        |     |
| <b><u>26.06.2025</u><br/>Четверг<br/>завтрак</b> | 1.Каша молочная пшеница со сливочным маслом | 200   | 7,9   | 11,7  | 64,9  | 285    | 175 |
|                                                  | 2. Компот из сухофруктов                    | 200   | 0,2   | 0     | 28    | 112    | 342 |
|                                                  | 3. Вафли                                    | 50    | 1,7   | 15,1  | 32,3  | 269,5  |     |
|                                                  | 4. Йогурт                                   | 100   | 2,7   | 1,2   | 17,9  | 94     |     |
|                                                  | 1.Суп рисовый с курицей                     | 200   | 1,8   | 3,08  | 18,75 | 113,3  | 151 |

|                                                  |                                                  |       |       |       |        |        |     |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----|
| <b>Четверг<br/>обед</b>                          | 2. Макароны со сливочным маслом и тертым сыром   | 160   | 10,25 | 8,77  | 32,7   | 116    | 204 |
|                                                  | 3. Салат витаминный                              | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41   | 52,44  | 43  |
|                                                  | 4. Хлеб ржаной                                   | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,5    | 43,5   |     |
|                                                  | 5. Чай витаминный                                | 200   | 0,36  | 9,51  | 154,12 | 58,71  | 685 |
|                                                  | 6. Мармелад                                      |       |       |       |        |        |     |
| <b><u>27.06.2025</u><br/>Пятница<br/>завтрак</b> | 1. Каша молочная дружба со сливочным маслом      | 200   | 10,44 | 11,11 | 41,3   | 307    | 177 |
|                                                  | 2. Чай витаминный                                | 200   | 0,36  | 0,51  | 15,12  | 58,71  | 685 |
|                                                  | 3. Бутерброд с сыром                             | 25/15 | 7,5   | 8,4   | 19,8   | 277    | 2   |
|                                                  | 4. Апельсины                                     |       |       |       |        |        |     |
| <b>Пятница<br/>обед</b>                          | 1. Суп перловый с курицей                        | 200   | 2,4   | 3,6   | 16,08  | 108    | 96  |
|                                                  | 2. Плов с курицей                                | 230   | 33,23 | 30,78 | 69,48  | 589,57 | 265 |
|                                                  | 3. Салат витаминный                              | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41   | 52,44  | 43  |
|                                                  | 4. Хлеб ржаной                                   | 25    | 1,65  | 1,7   | 8,35   | 43,5   |     |
|                                                  | 5. Сок                                           | 200   | 1,3   | -     | 30,5   | 127    | 389 |
|                                                  | 6. Конфеты                                       |       |       |       |        |        |     |
| <b><u>28.06.2025</u><br/>Суббота<br/>завтрак</b> | 1. Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом | 200   | 5,75  | 5,21  | 18,84  | 145,2  | 93  |
|                                                  | 2. Кисель                                        | 200   | 0     | 0     | 32,08  | 120,4  | 359 |
|                                                  | 3. Печенье                                       | 50    | 3     | 7     | 35,5   | 218,5  |     |
|                                                  | 4. Яблоко                                        |       |       |       |        |        |     |
| <b>Суббота<br/>обед</b>                          | 1. Суп гороховый с тушенкой                      | 200   | 6,08  | 4,36  | 16     | 130,4  | 102 |
|                                                  | 2. Гречка со сливочным маслом                    | 150   | 7,46  | 5,61  | 35,84  | 230,45 | 679 |
|                                                  | 3. Гуляш из куриной грудки                       | 90    | 10,6  | 8,5   | 9,7    | 161    | 489 |
|                                                  | 4. Салат витаминный                              | 60    | 0,85  | 3,05  | 5,41   | 52,44  | 43  |

|  |                   |     |      |      |       |       |     |
|--|-------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|
|  | 5. Чай витаминный | 200 | 0,36 | 0,15 | 15,12 | 58,71 | 685 |
|  | 6. Хлеб ржаной    | 25  | 1,65 | 1,7  | 8,35  | 43,5  |     |
|  | 7. Груша          |     |      |      |       |       |     |