

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУДО
«Жарковский Дом детского творчества»



Е.П.Гренкова

**Примерное меню для лагеря с дневным пребыванием детей при
МОУДО «Жарковский Дом детского творчества»
на период с 01.07.2017 г по 21.07.2017 года**

№ п/п	Наименование	Состав в гр.	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)
3, 10июль							
ЗАВТРАК							
1	Каша пшенная с маслом	пшено- 0,05	200/10	6,0	1,45	34,6	167,0
		молоко сгущ. – 0,038		2,7	3,0	3,6	51,3
		масло сливочное – 0,01		0,06	8,25	0,09	74,8
2	Бутерброд с сыром	хлеб пшеничный- 0,03	30/20	2,31	0,9	15,9	70,5
		сыр- 0,021		5,6	5,7	0	75,8
3	Кофейный напиток	кофейный напиток – 0,003	200				
		молоко сгущенное- 0,019		1,33	1,5	1,8	25,7
		сахарный песок – 0,02		0	0	23,9	90,9
ОБЕД							
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	огурцы- 0,053	100	0,37	0,05	1,43	5,83
		помидоры – 0,052		0,57	0,1	2,6	11,96
		масло растительное – 0,01		0	9,99	0	89,9
2	Рассольник «Ленинградский»	картофель- 0,1	250/12/5	2,0	0,1	19,7	83,0

		перловка – 0,01		0,93	0,11	7,37	32,4
		лук-0,012		0,2	0	1,14	5,16
		морковь-0,012		0,16	0,01	0,84	3,96
		огурцы консер. – 0,07		0,63	0	0,63	0,77
		жир – 0,005		0	5,0	0	44,95
		тушенка – 0,012		2,02	2,2	0	27,9
		сметана – 0,005		0,12	1,5	0,1	14,7
3	Мясо отварное - кура	мясо- 0,22	150	45,76	19,36	1,32	363,0
		лук-0,012		0,2	0	1,14	5,16
		морковь- 0,012		0,16	0,01	0,84	3,96
4	Макароны отварные с маслом	макароны- 0,052	150/5	5,0	0,46	38,5	186,16
		масло сливочное- 0,011		0,066	9,07	0,09	82,28
5	фруктовый напиток	сок-0,15	200	0,45	0	10,8	57,0
		сахарный песок-0,02		0	0	23,92	90,9
6	Хлеб ржаной	хлеб-34	34	2,24	0,4	13,94	61,54
7	Хлеб пшеничный	хлеб-30	30	2,31	0,9	15,99	70,5
8	Груши	груши-300	300	0,8	0	21,4	126,0
	<u>Итого:</u>			81,99	70,06	241,64	1929,03
4, 11 ИЮЛЯ							
ЗАВТРАК							
1	Булка с маслом	булка-0,047	47/10	3,7	1,4	7,5	29,0

		масло сливочное-0,01		0,06	8,25	0,09	74,8
2	Суп молочный вермишелевый	вермишель- 0,02	250	0,22	0,19	14,84	71,6
		молоко цельное-0,125		4,0	4,5	6,45	76,25
		сахарный песок-0,005		0	0	4,98	18,95
		масло сливочное-0,01		0,06	8,25	0,09	74,8
3	Чай с сахаром	чай-0,002	200				
		сахарный песок-0,02		0	0	23,92	90,96
ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	капуста-0,1	100	1,8	0	5,4	28,0
		морковь-,0,013		0,17	0,01	0,91	4,28
		сахарный песок-0,005		0	0	4,99	2,84
		масло растительное-0,01		0	9,98	0	89,8
2	Суп картофельный с перловкой и рыбными консервами	картофель- 0,1	250/15/5	2,0	0,1	19,7	83,0
		перловка- 0,01		0,93	0,11	7,37	32,4
		лук-0,012		0,2	0	1,14	5,16
		морковь-0,012		0,16	0,01	0,84	3,96
		жир-0,005		0	5,0	0	44,95
		консерва-0,015		2,62	0,09	0	11,25
		сметана-0,005		0,12	1,5	0,1	14,7
3	Гуляш из говядины	говядина-0,1	50/50	18,9	12,4	0	143,0
		лук-0,006		0,1	0	0,57	2,58

		морковь-0,006		0,8	0,005	0,42	1,98
		томат-0,005					
		мука-0,003		0,54	0,05	3,45	16,7
		жир-0,01		0	9,98	0	89,8
4	Картофельное пюре с маслом	картофель-0,172	150/5	3,44	0,172	33,88	142,76
		масло сливочное-0,011		0,066	9,07	0,09	82,28
5	Компот из сухофруктов	сухофрукты-0,02	200	0,64	0	13,6	54,6
		сахарный песок-0,02		0	0	23,92	90,96
6	Хлеб ржаной	хлеб-34	34	2,24	0,4	13,94	61,54
7	Хлеб пшеничный	хлеб-30	30	2,31	0,9	15,99	70,5
8	Мандарины	мандарины-300	300	1,6	0	17,2	114,0
	<u>Итого:</u>			46,68	72,37	221,38	1630,41
5,12 ИЮЛЯ							
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога	творог-0,110	100	19,8	0,66	1,65	94,6
		манка-0,015		1,7	0,1	11,0	48,9
		сахарный песок-0,015		0	0	14,97	56,83
		яйцо-1/3		1,59	1,53	0,06	0
		масло сливочное-0,005		0,03	4,12	0,045	37,4
		жир-0,005		0	5,0	0	44,95
2	Йогурт фруктовый	ийогурт фруктовый-200	200	5,6	6,4	7,22	112

3	Клеверок с повидлом	булка- 0,047	47/20	3,7	1,4	7,5	29,0
		повидло-0,02					
ОБЕД							
1	Винегрет овощной	свекла-0,02	100	0,34	0	2,16	9,6
		картофель-0,03		0,6	0,03	5,91	24,9
		лук-0,02		0,34	0	1,9	8,6
		морковь-0,02		0,26	0,02	1,4	6,6
		огурцы консер.- 0,02		0,18	0	0,18	0,22
		масло растительное-0,01		0	9,99	0	89,9
2	Суп полевой с тушенкой и сметаной	картофель – 0,1	250/12/5	2,0	0,1	19,7	83,0
		пшено-0,01		1,2	0,29	6,93	33,4
		лук-0,012		0,2	0	1,14	5,16
		морковь-0,012		0,16	0,01	0,84	3,96
		жир-0,005		0	5,0	0	44,95
		тушенка-0,012		2,02	2,2	0	27,9
		сметана-0,005		0,12	1,5	0,1	14,7
3	Голубцы ленивые	капуста-0,15	200	3,0	0	8,0	42,0
		рис-0,01		0,7	0,06	7,37	32,3
		лук-0,01		0,17	0	0,95	4,3
		томат-0,005					
		мука-0,003		0,54	0,05	3,45	16,7

		мясо свинина-0,1		16,4	27,8	0	316,0
4	Кисель плодово-ягодный	кисель-0,02	200				
		сахарный песок-0,02		0	0	23,92	90,96
6	Хлеб ржаной	хлеб-34	34	2,24	0,4	13,94	61,54
7	Хлеб пшеничный	хлеб-30	30	2,31	0,9	15,99	70,5
8	Бананы	бананы-300	300	3,0	0	44,8	273,0
	<u>Итого:</u>			68,2	67,56	201,13	1686,87
6, 13 ИЮЛЯ							
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с колбасой	хлеб пшеничный-0,03	30/50	2,31	0,9	15,99	70,5
		колбаса вареная-0,052		6,76	11,44	0	135,2
2	Каша манная	манка-0,0444	30/50	4,97	0,31	32,25	143,44
		молоко сгущен.-0,038		2,7	3,0	3,6	51,3
		масло сливочное-0,005		0,03	4,13	0,03	37,4
3	Какао со сгущенным молоком	какао-0,004	200				
		молоко-0,019		1,35	1,5	1,8	25,65
		сахарный песок-0,02		5,6	5,7	0	75,8
ОБЕД							
1	Салат из моркови	морковь-0,135	100	1,76	0,135	9,45	44,55
		сахарный песок-0,005		0	0	5,99	22,84
		масло растительное-0,01		0	9,98	0	89,8

2	Щи из свежей капусты	капуста-0,062	250/12/5	1,12	0	3,35	17,36
		картофель-0,04		0,8	0,04	7,88	33,2
		лук-0,012		0,2	0	1,14	5,16
		морковь-0,012		0,16	0,01	0,84	3,96
		жир-0,005		0	5,0	0	44,95
		тушенка-0,012		2,02	2,2	0	27,9
		сметана-0,005		0,12	1,5	0,1	14,7
3	Рыба жареная	рыба минтай-0,120	75	19,08	0,84	0	84,0
		мука-0,005		0,9	0,08	5,75	27,83
		жир-0,01		0	9,98	0	89,8
4	Картофельное пюре с маслом	картофель-0,172	150/5	3,44	0,172	33,88	142,76
		масло сливочное-0,011		0,066	9,07	0,09	82,28
5	Компот из чернослива и кураги	чернослив-0,01	200	0,23	0	6,56	26,4
		курага-0,01		0,52	0	6,59	27,2
		сахарный песок-0,02		0	0	23,92	90,96
6	Хлеб ржаной	хлеб-34	34	2,24	0,4	13,94	61,54
7	Хлеб пшеничный	хлеб-30	30	2,31	0,9	15,99	70,5

8	Яблоки	яблоки-300	300	0,8	0	22,6	138,0
	Итого:			59,49	67,29	211.74	1684,98
7, 14 ИЮЛЯ							
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с сосиской	батон пшенич.-0,03	30/60	2,31	0,9	15,99	70,5
		сосиска-0,06		7,38	15,18	0	166,2
2	Каша ячневая	ячка-0,0044		5,24	2,55	28,77	151,8
		молоко сгущен.-0,038		2,7	3,0	3,6	51,3
		масло сливочное-0,005		0,03	4,13	0,03	37,4
3	Чай с лимоном	чай-0,002	200/3				
		лимон-0,01		0,09	0	0,36	3,1
		сахарный песок-0,02		0	0	23,92	90,96
ОБЕД							
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	огурцы- 0,053	100	0,37	0,05	1,43	5,83
		помидоры – 0,052		0,57	0,1	2,6	11,96
		масло растительное – 0,01		0	9,99	0	89,9
2	Суп картофельный с тушенкой и сметаной	картофель- 0,15-	250/12/5	3,0	0,15	29,55	124,5
		лук-0,012		0,2	0	1,14	5,16
		морковь-0,012		0,16	0,01	0,84	3,96
		жир-0,005		0	5,0	0	44,95

		тушенка-0,012		2,02	2,2	0	27,9
		сметана-0,005		0,12	1,5	0,1	14,7
3	Сердце в соусе	сердце-0,1	50/50	15,0	3,0	0	87,0
		лук-0,01		0,17	0	0,95	4,3
		морковь-0,01		0,13	0,01	0,7	3,3
		томат-0,005					
		мука-0,005		0,9	0,08	5,75	27,83
		жир-0,01		0	9,98	0	89,8
4	Гречка отварная	гречка-0,047	100/5	5,92	1,22	31,96	154,63
		масло сливочное-0,005		0,03	4,13	0,03	37,4
5	Напиток фруктовый	сок-0,15	200	0,45	0	10,8	57,0
		сахарный песок-0,02		0	0	23,92	90,9
6	Хлеб ржаной	хлеб-34	34	2,24	0,4	13,94	61,54
7	Хлеб пшеничный	хлеб-30	30	2,31	0,9	15,99	70,5
8	Апельсины	апельсины-300	300	2,7	0	25,2	114,0
	<u>Итого:</u>			54,04	64,48	237,57	1697,92
17, 21 ИЮЛЯ							
ЗАВТРАК							
1	Макароны запеченные с сыром	макароны-0,052	150	5,0	0,46	38,5	186,16
		масло сливочное-0,011		0,066	9,07	0,09	82,28

		сыр-0,02		5,36	5,46	0	72,2
2	Кофейный напиток	кофейный напиток – 0,003	200				
		молоко сгущенное- 0,019		1,33	1,5	1,8	25,7
		сахарный песок – 0,02		0	0	23,9	90,9
3	Бутерброд с отварным мясом	батон пшеничный-0,03	30/25	2,31	0,9	15,99	70,5
		мясо-0,05		8,2	13,9	0	158,0
ОБЕД							
1	Салат из свеклы	свекла-0,136	100	2,31	0	14,69	65,28
		масло растительное-0,01		0	9,99	0	89,9
2	Суп гороховый с тушенкой и сметаной	картофель-0,067	250/12/5	1,34	0,07	13,2	55,61
		горох-0,02		4,6	0,24	10,66	60,6
		лук-0,012		0,2	0	1,14	5,16
		морковь-0,012		0,16	0,01	0,84	3,96
		жир-0,005		0	5,0	0	44,95
		тушенка-0,012		2,02	2,2	0	27,9
		сметана-0,005		0,12	1,5	0,1	14,7
3	Плов со свиной	рис-0,05	200	3,5	0,3	36,85	161,5
		лук-0,01		0,17	0	0,95	4,3
		морковь-0,01		0,13	0,01	0,7	3,3
		жир-0,01		0	9,98	0	89,8
		мясо-0,1		16,4	27,8	0	316,0

4	Компот из свежих яблок	яблоки-0,04	200	0,16	0	4,52	18,4
		сахарный песок-0,02		0	0	23,92	90,96
5	Хлеб ржаной	хлеб-34	34	2,24	0,4	13,94	61,54
6	Хлеб пшеничный	хлеб-30	30	2,31	0,9	15,99	70,5
8	Йогурт фруктовый	100	100	4,3	4,92	5,55	86,15
9	Сок	200	200	0,6	0	14,4	76,0
<u>Итого:</u>				62,83	94,62	237,73	2042,35

, 18 ИЮЛЯ

ЗАВТРАК

1	Бутерброд с маслом и сыром	батон пшеничный-0,03	30/5/20	2,31	0,9	15,99	70,5
		масло сливочное-0,005		0,03	4,13	0,03	37,4
		сыр-0,002		5,36	5,46	0	72,2
2	Запеканка пшеничная	пшено-0,05	200	6,0	1,45	34,65	167,0
		сахарный песок-0,01		0	0	12,0	45,45
		яйцо-1/3		1,59	1,53	0,06	0
		масло сливочное-0,01		0,06	8,25	0,09	74,8

3	Чай с сахарным песком	чай-0,002	200				
		сахарный песок-0,02		0	0	23,92	90,96
ОБЕД							
1	Салат из свежих овощей	огурцы-0,053	150	0,37	0,05	1,43	5,83
		помидоры-0,052		0,57	0,1	2,6	11,96
		перец болгарский-0,055		0,62	0,17	3,1	12,5
		масло растительное-0,01		0	9,99	0	89,9
2	Суп крестьянский	капуста-0,038	250/12/5	0,68	0	2,05	10,64
		картофель-0,035		0,7	0,04	6,9	29,05
		рис-0,01		0,7	0,06	7,37	32,3
		лук-0,012		0,2	0	1,14	5,16
		морковь-0,012		0,16	0,01	0,84	3,96
		жир-0,005		0	5,0	0	44,95
		тушенка-0,012		2,02	2,2	0	27,9
		сметана-0,005		0,12	1,5	0,1	14,7
3	Язык отварной в соусе	язык-0,08	50/50	10,88	9,68	0	130,4
		лук-0,01		0,17	0	0,95	4,3
		морковь-0,01		0,13	0,01	0,7	3,3
		томат-0,005					
		жир-0,005		0	9,98	0	89,9
		мука-0,005		0,9	0,08	5,75	27,83

4	Макароны отварные с маслом	макароны- 0,052	150/5	5,0	0,46	38,5	186,16
		масло сливочное- 0,011		0,066	9,07	0,09	82,28
5	Кисель плодово-ягодный	кисель-0,02	200				
		сахарный песок-0,02		0	0	23,92	90,96
6	Хлеб ржаной	хлеб-34	34	2,24	0,4	13,94	61,54
8	Груши	300	300	1,2	0	32,1	126,0
	<u>Итого:</u>			44,39	71,43	245,2	1716,27

19 ИЮЛЯ

ЗАВТРАК

1	Бутерброд с колбасой	хлеб пшеничный-0,03	30/50	2,31	0,9	15,99	70,5
		колбаса вар.-копч.-0,05		8,0	19,5	0	190,0
2	Каша рисовая с маслом	рис-0,025	100/5	1,75	0,15	18,43	80,75
		молоко сгущен.-0,019		1,35	1,5	1,8	25,65
		масло сливочное-0,005		0,03	4,13	0,03	37,4
3	Какао со сгущен. молоком	какао-0,004	200				
		молокосгущ.-0,019		1,35	1,5	1,8	25,65
		сахарный песок-0,02		0	0	23,92	90,96

ОБЕД

1	Салат из моркови	морковь-0,135	100	1,76	0,135	9,45	44,55
		сахарный песок-0,005		0	0	5,99	22,84
		масло растительное-0,01		0	9,98	0	89,8

2	Борщ из свежей капусты	свекла-0,05	250/12/5	0,85	0	5,4	24,0
		картофель-0,025		0,5	0,02	4,92	20,75
		капуста-0,025					
		лук-0,012		0,2	0	1,14	5,16
		морковь-0,012		0,16	0,01	0,84	3,96
		жир-0,005		0	5,0	0	44,95
		тушенка-0,012		2,02	2,2	0	27,9
		сметана-0,005		0,12	1,5	0,1	14,7
3	Котлета рыбная	минтай-0,12	60	19,08	0,84	0	84,0
		мука-0,005		0,9	0,08	5,75	27,83
		лук-0,01		0,17	0	0,95	4,3
		жир-0,01		0	9,9	0	89,8
		батон-0,01		0,77	0,3	5,33	23,5
4	Картофельное пюре с маслом	картофель-0,172	150/5	3,44	0,172	33,88	142,76
		масло сливочное-0,011		0,066	9,07	0,09	82,28
5	Сок натуральный	200	200	0,6	0	14,4	76,0
6	Хлеб ржаной	хлеб-34	34	2,24	0,4	13,94	61,54
7	Хлеб пшеничный	хлеб-30	30	2,31	0,9	15,99	70,5
8	Бананы	бананы-250	250	3,75	0	56,0	227,5
	<u>Итого:</u>			55,05	68,19	237,49	1722,53

20 ИЮЛЯ

ЗАВТРАК

1	Запеканка из творога	творог-0,110	100	19,8	0,66	1,65	94,6
		манка-0,015		1,7	0,1	11,0	48,9
		сахарный песок-0,015		0	0	14,97	56,83
		яйцо-1/3		1,59	1,53	0,06	0
		масло сливочное-0,005		0,03	4,12	0,045	37,4
		жир-0,005		0	5,0	0	44,95
2	Ряженка	200	200	16,0	12,0	8,2	170,0

ОБЕД

1	Салат из свежей капусты с огурцом	капуста-0,1	150	1,8	0	5,4	28,0
		огурцы-0,05		0,35	0,05	1,35	5,5
		масло растительное-0,01		0	9,98	0	89,8
2	Суп пюре-овощной	капуста-0,2	250/12/5	3,6	0	10,8	56,0
		картофель- 0,2		4,0	0,2	39,4	166,0
		фасоль-0,1		2,3	1,7	54,5	309,0
		горох-0,1		3,0	1,2	53,3	303,0
		лук-0,012		0,2	0	1,14	5,16
		морковь-0,012		0,16	0,01	0,84	3,96
		жир-0,005		0	5,0	0	44,95
		тушенка-0,012		2,02	2,2	0	27,9

		сметана-0,005		0,12	1,5	0,1	14,7
3	Печень в соусе	печень-0,1	50/50	18,8	3,6	0	108,0
		лук-0,01		0,17	0	0,95	4,3
		мука-0,005		0,9	0,08	5,75	27,83
		томат-0,008					
		сметана-0,01		0,24	3,0	0,2	29,4
		жир-0,005		0	5,0	0	44,95
4	Гречка отварная	гречка-0,047	100/5	5,92	1,22	31,96	154,63
		масло сливочное-0,005		0,03	4,13	0,03	37,4
5	Чай с лимоном	чай-0,002	200/3				
		лимон-0,01		0,09	0	0,36	3,1
		сахарный песок-0,02		0	0	23,92	90,96
6	Хлеб ржаной	хлеб-34	34	2,24	0,4	13,94	61,54
7	Хлеб пшеничный	хлеб-30	30	2,31	0,9	15,99	70,5
8	Мандарины	250	250	2,0	0	21,5	95,0
	<u>Итого:</u>			89,37	63,58	317,66	2201,23
14 ИЮЛЯ							
ЗАВТРАК							
1	Булка с сыром	клеверок-0,047	47/20	3,7	1,4	7,5	29,0
		сыр-0,02		5,36	5,46	0	72,2
2	Суп молочный рисовый	рис-0,02		1,4	0,12	14,74	64,6

		молоко цельное-0,15		4,8	5,4	7,74	91,5
		сахарный песок-0,005		0	0	4,98	18,95
		масло сливочное-0,01		0,06	8,25	0,09	74,8
3	Компот из чернослива и кураги	чернослив-0,01	200	0,23	0	6,56	26,4
		курага-0,01		0,52	0	6,59	27,2
		сахарный песок-0,02		0	0	23,92	90,96
ОБЕД							
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	огурцы- 0,053	100	0,37	0,05	1,43	5,83
		помидоры – 0,052		0,57	0,1	2,6	11,96
		масло растительное – 0,01		0	9,99	0	89,9
2	Суп картофельный с тушенкой и сметаной	картофель-0,15	250/12/5	3,0	0,15	29,55	124,5
		лук-0,012		0,2	0	1,14	5,16
		морковь-0,012		0,16	0,01	0,84	3,96
		жир-0,005		0	5,0	0	44,95
		тушенка-0,012		2,02	2,2	0	27,9
		сметана-0,005		0,12	1,5	0,1	14,7
3	Котлета мясная	мясо-0,1	80	18,9	12,4	0	143,0
		лук-0,01		0,17	0	0,95	4,3
		мука--0,005		0,9	0,08	5,75	27,83
		батон-0,01		0,77	0,3	5,33	23,5
		жир-0,01		0	9,99	0	89,9

4	Рис отварной с маслом	рис-0,054	150/5	3,78	0,32	39,8	174,42
		масло-0,011		0,07	9,07	0,09	82,28
5	Чай с сахарным песком	чай-0,002	200				
		сахарный песок-0,02		0	0	223,92	90,96
6	Хлеб ржаной	хлеб-34	34	2,24	0,4	13,94	61,54
7	Хлеб пшеничный	хлеб-30	30	2,31	0,9	15,99	70,5
8	Апельсины	200	200	0,18	0	16,8	76,0
9	Йогурт фруктовый	100	100	4,3	4,92	5,5	86,15
	<u>Итого:</u>			55,56	78,01	235,9	1754,45