



Утверждаю

И.о. директора МКОУ «Гремячевский ЦО»

Н.А.Завражнова

МКОУ «Гремячевский центр образования»

Десятидневное меню в дошкольном лагере в период весенних каникул 2025 года
для детей 7-11 лет.

День первый

№	№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	268	омлет натуральный	150	13.05	22.64	2.64	301.76	0.12	0.36	0.27	1.08	104.4	226.8	19.8	2.34
2	495	чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.01	0	127	93	15	0.4	39	1.3
3	111	батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
4	63	бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
				23.13	34.17	41.29	601.26	0.19	0.46	127.35	94.91	309.15	375.45	75.05	4.34

№	№кар	обед	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	18	салат из огурцов и помидоров с раст мас	100	1.1	10.1	10.6	138	0.04	15.4	0	4.6	30	29	18	0.8
2	113	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4.9	5.35	20.15	148.25	0.15	5.83	0	2.45	41.5	110	30.6	1.44
3	377	картофельное пюре	200	4.2	2.9	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
4	307	котлеты рыбные	100	13.9	2.1	9.6	113	0.07	0.4	0.02	1	35	160	23	0.6
5	443	соус сметанный	20	0.62	4.25	1.35	46.12	0.007	0.03	0.024	0.085	17	11.3	2	0.04
6	503	кисель из концентрата плод-ягодн	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
7	110	хлеб ржаной	66	4.29	0.79	22.04	114.84	0.12	0	0	0.924	23.1	100.98	31.02	2.57
8	111	батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
				32.29	26.22	127.39	931.71	0.597	28.46	0.104	9.689	204.35	541.53	145.87	7.25

№	№кар	полдник	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром	сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4
2	пром	сдоба	100	3.08	1.4	34.08	161.66	0.033	0.083	0.008	0.41	9.13	25.73	5.8	0.58
3	82	банан	100	1.5	0.5	21.33	96	0.04	10	0	0.4	8	28	423	0.6
				5.58	1.9	55.41	367.66	0.113	18.083	0.008	0.81	57.13	53.73	428.8	1.58

		всего за день		61	62.29	224.09	1900.6	0.9	47.003	127.46	105.41	570.63	970.71	649.72	13.17
--	--	---------------	--	----	-------	--------	--------	-----	--------	--------	--------	--------	--------	--------	-------

День третий

№	№кар	завтрак	Выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	212	каша из крупы геркулес вязкая	200	7.16	9.4	28.8	228.4	4.2	1.93	0.054	0.54	127.4	133.2	25.8	1.2
2	465	кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.02	0	126	90	14	0.1	7	0.55
3	111	батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
4	63	бутерброд с сыром	35	5	8.1	7.4	123	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3
				17.61	21.07	67.52	509	4.27	2.03	126.11	91.35	284.1	251.8	46.7	2.41

№	№кар	обед	Выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	148	свежий помидор	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
2	121	уха с крупой	250	9.85	4.83	15.15	143.5	0.185	12.13	0.045	0.35	43.25	185.25	57	1.58
3	385	рис отварной	150	3.69	6.08	33.81	204.6	0.027	0	0.041	0.29	5.1	70.8	22.8	0.53
4	403	Сердце в соусе	100	24.3	16.28	4.1	234	0.05	4.7	0.007	3	35.7	158.56	22.86	1.57
5	510	компот из апельсинов с яблоком	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0	0.1	11	7	5	1.2
6	110	хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
7	111	батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
				44.42	28.92	111.51	861.6	0.452	45.13	0.093	5.57	131.3	542.86	154.41	8.03

№	№кар	полдник	Выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	пром	сок	200	0.6	0.2	0.2	136	0.02	8	0	0	20	0	0	0.6
2	пром	сдоба	50	3.08	1.4	34.08	161.66	0.033	0.083	0.008	0.41	9.13	25.73	5.8	0.58
3	82	апельсин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
				4.48	1.8	41.78	335.66	0.113	46.083	0.008	0.61	64.13	42.73	16.8	1.28

		всего за день		66.51	51.79	220.81	1706.3	4.835	93.243	126.22	97.53	479.53	837.39	217.91	11.72
--	--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

день четвертый

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	279 запеканка творожная со стущеным моло	150	20.7	19.7	31.7	387	0.1	0.3	0.1	0.7	229	281	33	1.4
2	495 чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
3	93 бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0	0.09	0.3	5	13	2	0.2
4	111 батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
			24.9	34.08	65.38	667.4	0.18	1.6	0.2	1.34	364.8	400	52.6	2.24

	обед	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	17 салат из свежих огурцов	100	0.7	10	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
2	95 борщ с капустой и картофелем	250	1.65	4.85	7	78.25	0.028	13.57	0	2.43	42.75	45.5	24.5	1.1
3	202 каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.08	253.05	0.21	0	0.04	0.62	14.25	202.7	135.3	4.55
4	372 биточек из курицы	120	16.64	13.72	0.17	190.48	0.12	1.02	0.051	0.51	44.2	187.34	22.2	13.6
5	503 кисель из концентрата плод.ягодн.	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
6	110 хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.045	0	0	0.35	8.75	39.5	11.75	0.98
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			32.47	37.45	96.45	854.78	0.463	19.59	0.091	8.84	133.7	524.29	210	21.13

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром пряники	30	1.77	1.41	22.5	124.8	0.023	0	0	0.72	3.3	15	2.7	0.24
2	пром Йогурт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
3	82 яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
4	пром сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
			9.37	7.01	40.5	391.8	0.213	19.4	0.04	0.92	295.3	206	39.7	3.24

	всего за день		66.74	78.54	202.33	1914	0.856	40.59	0.331	11.1	793.8	1130.3	302.3	26.61
--	---------------	--	-------	-------	--------	------	-------	-------	-------	------	-------	--------	-------	-------

День пятый

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	259 макароны отварные с сыром	150	5.65	0.68	29.04	150.97	0.06	0.015	0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.78
2	93 бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0	0.09	0.3	5	13	2	0.2
3	462 какао с молоком	200	5	4.4	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
4	111 батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
			13.35	18.16	78.52	536.37	0.16	1.715	0.12	1.44	177.5	211.7	51.7	2.52

	обед	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	18 салат из огурцов и помидоров с растит.ма	100	1	10.2	6.2	121	0.04	31.1	0	4.9	24	24	14	1.2
2	149 суп с фрикадельками	250	7.01	6.26	13.44	138.18	0.118	10.1	0.005	1.28	18.06	104.53	31.21	1.65
3	366 птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	0.03	0.05	0	0	40	2.14	20	1
4	377 картофельное пюре	200	4.2	2.9	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
5	495 компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
6	110 хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.045	0	0	0.35	8.75	39.5	11.75	0.98
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			32.44	32.39	89.94	836.18	0.453	48.55	0.065	7.16	175.56	319.42	125.21	8.03

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром сдоба	60	4.7	3.7	34.2	189	0.06	0	0.03	0.7	10	38	7	0.6
2	пром сок апельсиновый	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
3	82 мандарин	100	0.4	0.4	10.3	47	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
4	пром Йогурт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
			12.3	9.3	52.7	456	0.24	14.4	0.07	1.1	305	234	47	3.7

	всего за день		58.09	59.85	221.16	1828.6	0.853	64.665	0.255	9.7	658.06	765.12	223.91	14.25
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	-------	--------	-------	-----	--------	--------	--------	-------