

Примерное десятидневное меню на полдник

для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей возрастной группы
с 6,5 до 10 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

Наименование	Выход (г, шт)	Пищевая ценность(г)			Энегетич. ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углево ды		Ккал	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	
1 день														
Фрукт(яблокоили груша или банан или апельсин или ягоды)	1шт	0,7	0,7	17,2	98	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
Кондитерские изделия (печенье,пряник,вафля, конфета, зефир)	1 шт	10,9	22,6	33,2	256	0	2,2	0	0,8	16	8	6	0,8	
Итого:	300 г	11,6	23,3	50,4	354	0,08	22,2	0	1,6	32	64	90	50,4	
2 день														
Сок или нектар фруктовый в ассортименте	1 шт	1,1	0	21,3	88	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6	
Кондитерские изделия	1 шт	10,9	22,6	33,2	256	0	2,2	0	0,8	16	8	6	0,8	
Итого:	300 г	12	22,6	54,5	344	0	5	0	0,8	34	18	10	1,4	
3 день														
Фрукт(яблокоили груша или банан или апельсин или ягоды)	1шт	0,7	0,7	17,2	98	0,8	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
Сок или нектар фруктовый в ассортименте	1 шт	1,1	0	21,3	88	0	2,8	0	0	18	8	6	0,8	
Кондитерские изделия	1 шт	10,9	22,6	33,2	256	0	2,2	0	0,8	16	8	6	0,8	
Итого:	350 г	12,7	23,3	71,7	442	0,8	22,8	0	0,8	34	64	90	2	
4 день														
Фрукт(яблокоили груша или банан или апельсин или ягоды)	1шт	0,7	0,7	17,2	98	0,8	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
Кондитерские изделия	1 шт	10,9	22,6	33,2	256	0	2,2	0	0,8	16	8	6	0,8	
Итого:	300 г	11,6	23,3	50,4	354	0,8	22,2	0	1,6	32	64	92	2	
5 день														
Сок или нектар фруктовый в ассортименте	1 шт	1,1	0	21,3	88	0	2,8	0	0	18	8	6	0,8	
Кондитерские изделия	1 шт	10,9	22,6	33,2	256	0	2,2	0	0,8	16	8	6	0,8	
Итого:	300 г	12	22,6	54,5	344	0	5	0	0,8	34	16	12	1,6	
Всего за 5 дней:			59,9	115,1	281,5	1838								

6 день													
Фрукт(яблокоили груша или банан	1шт	0,7	0,2	17,1	98	0,08	12,8	0	0,4	28,8	19,8	16,2	4
Кондитерские изделия (печенье,пряник,вафля, конфета, зефир)	1 шт	10,9	11,7	33,1	256	0	0	0	0,8	5,5	25	4,5	0,4
Итого:	300 г	11,6	11,9	50,2	354	0,08	12,8	0	1,2	34,3	44,8	20,7	4,4
7 день													
Сок или нектар фруктовый в ассортименте	1 шт	1	0,1	23	92	0,1	8,8	0	0,4	30,6	14,4	23,4	0,5
Кондитерские изделия (печенье,пряник,вафля, конфета, зефир)	1 шт	10,5	11,7	27,1	260,5	0	0	0	0	2,5	1,2	0,1	4,6
Итого:	300 г	11,5	11,8	50,1	352,5	0,1	8,8	0	0,4	33,1	15,6	23,5	5,1
8 день													
Ватрушка с творогом	1шт	9,9	11,7	30,5	261	0,1	8	0	0,8	14,4	50,4	75,6	1,1
Сок или нектар фруктовый в ассортименте	1 шт	1	0,1	20	92	0	4,8	0,1	0	9	27	21,6	0,4
Итого:	350 г	10,9	11,8	50,5	353	0,1	12,8	0,1	0,8	23,4	77,4	97,2	1,5
9 день													
Фрукт(яблокоили груша или банан или апельсин или ягоды)	1шт	0,7	0,7	17,2	98	0,04	9	0	0,64	34,2	28,8	21,6	3,6
Кондитерские изделия (печенье,пряник,вафля, конфета, зефир)	1 шт	10,9	11,1	33,52	256	0	0	0	0	5,5	25	4,5	0,4
Итого:	300 г	11,6	11,8	50,4	354	0,04	9	0	0,64	39,7	53,8	26,1	4
10 день													
Сок или нектар фруктовый в ассортименте	1 шт	1	0	21,3	98	0	4,8	0,1	0	9	27	21,6	0,4
Кондитерские изделия (печенье,пряник,вафля, конфета, зефир)	1 шт	10,9	11,9	29,2	256	0	0,07	4	0	11,2	38,3	14,2	0,7
Итого:	300 г	11,9	11,9	50,5	354	0	4,87	4,1	0	20,2	65,3	35,8	1,1
Итого за 10 дней:		115,1	115,3	503,1	3532,5	0,79	138,9	4,3	8,04	374,4	417,3	344,3	25,94
По СанПиН за 10 дней		115	118	502,5	3538,5	1,8	90	1050		1650	1650	375	18