

Примерное десятидневное меню на полдник
для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей возрастной
группы с 10 до 15 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

Наименование	Выход (г, шт)	Пищевая ценность(г)			Энегети ч. ценност ь	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углев оды		Ккал	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1 день														
Фрукт(яблокоили груша или банан или апельсин или ягоды)	1шт	0,7	0,2	17	98	0,1	0,1	8	1,2	28,8	19,8	16,2	4	
Кондитерские изделия (печенье,пряник,вафля, конфета, зефир)	1 шт	12,8	14	41	310	0,05	2,2	0	0,8	17,4	8	6	0,8	
Итого:	350 г	13,5	14,2	58	408	0,15	10,2	0	2	46,2	27,8	22,2	4,8	
2 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	12,5	13	34	316	0,02				3,3	2,7	15	0,24	
Итого:	350 г	13,5	13,1	57	408	0,12	8,8	0	0,4	33,9	17,1	38,4	0,74	
3 день														
Ватрушка с творогом	1шт	11,9	13,3	31	316	0,1	48	0	0,4	61,2	41,1	23,4	0,5	
Сок или нектар фруктовый в ассортименте	1 шт	1	0,1	26	92	0	1,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	
Итого:	350 г	12,9	13,4	57	408	0,1	49,6	0	0,6	73,8	53,7	30,6	3	
4 день														
Фрукт(в ассортименте)	1шт	0,7	0,7	17,2	98	0,1	12,8	0	0,4	28,8	19,8	16,2	4	
Кондитерские изделия (в оссортименте)	1 шт	11,9	12,6	40,2	310	0	2,2	0	0,8	16	8	6	0,8	
Итого:	350 г	12,6	13,3	57,4	408	0,1	15	0	1,2	44,8	27,8	22,2	1,2	
5 день														
Сок или нектар фруктовый в	1 шт	1,1	0	21,1	88	0	4,8	0,1	0	9	27	21,6	0,4	
Кондитерские изделия (печенье,пряник,вафля, конфета, зефир)	1 шт	12,4	14,8	37,2	320	0	2,2	0	0,8	16	8	6	0,8	
Итого:	350 г	13,5	14,8	58,3	408	0	7	0,1	0,8	25	34	27,6	1,2	
Всего за 5 дней:														
		66	68,8	287,7	2040	0,47	90,6	0,1	5	223,7	160,4	141	10,94	
По СанПиНу за 5 дней;														
		67,5	69	287	2040									

6 день														
Фрукт(яблокоили груша или банан или апельсин или ягоды)	1шт	0,7	0,2	17,2	98	0,08	12,8	0	0,4	28,8	19,8	16,2	4	
Кондитерские изделия (печенье,пряник,вафля, конфета, зефир)	1 шт	12,8	13,7	41,5	310	0	0	0	0,8	5,5	25	4,5	0,4	
Итого:	350 г	13,5	13,9	58,7	408	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	12,5	13,7	34,4	316	0	0	0	0	2,5	1,2	0,1	3	
Итого:	350 г	13,5	13,8	57,4	408	0,1	8,8	0	0,4	33,1	15,6	23,5	5,1	
8 день														
Ватрушка с творогом	1шт	11,9	13,3	33	316	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	23	92	0	4,8	0,1	0	9	27	21,6	0,4	
Итого:	350 г	12,9	13,4	56	408	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	0,8	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	12,7	14,1	39,52	310	0	0	0	0	5,5	25	4,5	0,4	
Итого:	350 г	13,5	14,8	56,72	408	0,04	9	0	0,64	39,7	53,8	26,1	4	
10 день														
Сок или нектар фруктовый в ассортименте	1 шт	1,18	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	12,6	13,8	36	310	0	0,07	4	0	11,2	38,3	14,2	0,7	
Итого:	350 г	13,78	13,8	57,3	408	0	4,87	4,1	0	20,2	65,3	35,8	1,1	
Итого за 10 дней:														
По СанПиН за 10 дней		135	138	575	4080	1,8	90	1050		1650	1650	375	18	