

«СОГЛАСОВАНО»

И.о. начальника отдела образования



О.М. Лебедева

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО

«КИМПРОД»



И.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 лет и старше

В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ с. КИМОВСКА

В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

2025 ГОДА

М.П.И.О.
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" г. КИМОВСК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Питание	Величества	г	Эконт	Витамин
------	--------------	-------	---------	------------	---	-------	---------

№п/п Сб-к		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг. Ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
496.	81	1.Бутерброд с сыром	35	5,2	8,6	9,8	137,0	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,7
	8	2.Салат из отварной свеклы	100	1,5	0,2	21,7	95,0	0,04	3,30	0,00	0,70	49,0	62,0	54,0	1,30
	301	3.Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,3	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12
	496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8
	111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15
		ИТОГО	550	28,90	39,74	68,90	746,6	0,30	5,20	0,42	2,28	348,9	546,4	115,6	6,07
		ЗАВТРАК - 2:													
518		1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
		ОБЕД:													
17		1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,00	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50
144		2.Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90
405		3.Курица, тушенная в соусе	100	11,65	11,57	3,51	165,0	0,02	1,92	0,03	0,42	28,3	75,0	13,30	0,80
237		4.Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	180,40	6,00
510		5.Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,00	8,00	0,80
110		6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00
		ИТОГО	880	29,85	37,27	109,21	895,8	0,92	27,22	0,17	6,02	119,1	534,9	263,7	11,00
		ПОЛДНИК:													
587		1. Печенье	40	4,1	7,8	27,9	198,0	0,06	0,10	0,06	0,60	17,00	49,00	10,00	0,70
516		2.Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,00	0,20
112		3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,10
		ИТОГО	350	10,50	12,95	41,40	326,0	0,18	29,50	0,10	0,75	282,7	241,5	46,10	1,00
		ВСЕГО		70,25	90,2	239,61	2060,4	1,42	65,92	0,69	9,05	765	1322,8	425,4	20,9

МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" г. КИМОВСК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет

ВТОРНИК 2025 г.

НАИМЕНОВАНИЕ										ВТОРНИК 2025 г.									
№п/п Сб-к	БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
	10 1. Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96,0	0,05	3,4	0	0,4	39,0	56,0	33,0	0,9					
	321 2. Сырники из творога, запеченные	170	32	24,7	42,5	507,7	0,12	0,50	0,12	1,07	273	410,7	42,7	1,3					
	481 с молоком сгущенным	30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1					
	495 3. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,40	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,0	0,4					
564 4. Булочка ванильная	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4						
	ИТОГО	550	40,56	35,15	127,70	978,9	0,63	5,50	0,18	2,13	538,6	654,5	105,9	3,1					
	ЗАВТРАК - 2:																		
518 1. Сок фруктовый		200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,4					
	ОБЕД:																		
106 1. Помидор свежий порц.		100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,9					
147 2. Суп картофельный с вермишелью		250	2,7	2,8	18,8	111,2	0,08	6,10	0,00	1,40	13,50	53,00	19,70	0,8					
376 3. Зразы из говядины		100	11,7	11,1	16,2	211,0	0,05	0,00	0,02	0,50	9,00	128,00	21,00	1,7					
423 4. Капуста свежая тушеная		200	7,4	7,2	7,8	126,0	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,0					
508 5. Компот из сухофруктов		200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,5					
110 6. Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,70	79,00	23,50	2,0					
	ИТОГО	900	26,70	23,70	90,60	672,7	0,38	65,60	0,08	4,00	202,2	415,0	139,2	8,9					
	ПОЛДНИК:																		
579 1. Рулет с корицей		50	3,4	6,1	32,8	199,0	0,04	0,00	0,05	0,50	12,5	30,8	5,0	0,4					
516 2. Ряженка		200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2					
112 3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт		0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,70	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9					
	ИТОГО	350	9,55	11,45	49,30	340,0	0,14	10,10	0,09	0,67	266,5	225,5	40,9	2,5					
	ВСЕГО		77,81	70,30	267,80	2101,6	1,19	89,20	0,35	6,80	1047,3	1295,0	286,0	14,9					

МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" г. КИМОВСК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет

СРЕДА 2025 г.

№п/п		НАИМЕНОВАНИЕ		Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
Сб-к	БЛЮД	Белки	Жиры		Углев.	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
90	ЗАВТРАК: 1. Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,10	0,08	0,40	185,0	132,0	13,0	0,40		
411	2. Кнели из курицы с соусом	90	15,5	15,8	6,7	230,1	0,08	0,90	0,06	0,26	20,6	97,7	18,0	1,28		
456	красным основным	20	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,10		
291	3. Макароны из яеглиа отварные	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0,00	0,00	0,95	6,9	42,9	9,7	0,95		
501	4. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1		
111	5. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15		
	ИТОГО	550	33,50	35,64	76,85	688,2	0,22	2,84	0,14	1,91	343,2	377,7	59,4	2,98		
	ЗАВТРАК - 2:															
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80		
	ОБЕД:															
1	1. Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80		
134	2. Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9		
335	3. Суфле рыбное	120	19,2	5,7	3,1	142,0	0,08	0,50	0,07	1,20	68,4	243,6	31,2	0,84		
429	4. Картофельное пюре	200	4,1	8,8	21,7	184,0	0,17	6,8	0	0,2	52,0	114,0	38,0	1,4		
509	5. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20		
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2		
	ПОЛДНИК	920	31,31	32,15	92,80	793,0	0,49	43,92	0,08	8,38	227,4	555,7	145,9	7,14		
542	1. Пирожок с повидлом	50	3	2,7	30,5	158,3	0,03	0,08	0,02	0,40	9,20	26,70	5,00	0,60		
517	2. Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,00	2,00		
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0	0,4	16,9	14,3	10,7	2,5		
	ИТОГО	350	13,35	9,37	56,70	374,3	0,11	1,78	0,06	0,80	264,1	223,0	43,70	5,10		
	ВСЕГО		79,16	77,36	226,55	1947,5	0,84	52,54	0,28	11,09	848,7	1156	249,0	18,02		

МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" г. КИМОВСК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет

ЧЕТВЕРГ 2025 г.

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества г				Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценнос.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
С6-1	ЗАВТРАК:															
	300 1.Дыно вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,00	1,00		
	258 2.Каша молочная пшениная вязкая	250	10,8	16,1	46,4	373,8	0,23	16,70	0,10	0,25	172,5	262,5	69,30	1,90		
	494 3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40		
	111 4.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15		
543	5.Руллет с маком	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,00	0,40		
	ИТОГО	555	20,80	27,64	99,70	732,9	0,32	19,50	0,24	1,30	219,0	382,4	83,3	3,85		
	ЗАВТРАК - 2:															
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80		
	ОБЕД:															
19	1.Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,1	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70		
131	2.Свекольник со сметаной	250	2,2	4,5	12,1	97,0	0,07	9,20	0,04	0,25	37,70	69,30	31,00	1,50		
406	3.Плов из отварной курицы	280	21,3	21,2	50,5	478,6	0,03	1,70	0,01	7,20	44,00	177,3	41,3	1,73		
503	4.Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,0	0,0	0,10		
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00		
	ИТОГО	880	29,10	31,40	112,20	852,1	0,24	25,0	0,05	10,05	115,4	357,6	111,8	6,03		
	ПОЛДНИК:															
580	1.Булочка нежная	50	4,08	8,9	29,9	216,7	0,06	0,10	0,07	0,60	15,8	47,5	10	0,7		
516	2.Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20		
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,0	0,00	0,15	25,70	12,5	8,1	0,07		
	ИТОГО	350	10,48	14,05	43,40	344,7	0,18	29,50	0,11	0,75	282	240	46	0,97		
	ВСЕГО		61,38	73,29	275,40	2021,7	0,76	78,0	0,40	12,1	629,9	980,0	241,2	13,7		

М Е Н Ю

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" г. КИМОВСК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет

ПЯТНИЦА 2025 г.

№п/п Сб-к		НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		БЛЮД		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
91 395 237 456 496. 111	ЗАВТРАК:																
	1.	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123,0	0,0	0,10	0,06	0,3	137,0	99,0	10,0	0,30		
	2	Птица отварная	100	10,4	20,9	0	239	0,14	0,00	0,00	0,40	31,0	134,0	17,0	1,60		
	3.	Каша гречневая рассыпчатая с соусом красным основным	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,1	180,4	6,00		
	4.	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,00	0,80		
111	5.	Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,30	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,00	0,15		
	ИТОГО		550	31,50	43,24	89,50	882,60	0,49	1,40	0,18	1,75	313,9	622,9	236,40	8,85		
	ЗАВТРАК - 2:																
518	1.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,00	0,40		
	ОБЕД:																
61	1.	Салат из моркови с зел. горошком	100	1,9	10,1	5,9	121,60	0,07	4,60	0,00	4,70	22,0	53,0	27,0	0,60		
142	2.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,20	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82		
369	3.	Жаркое по-домашнему	300	35,5	31,7	20,7	516,50	0,22	10,40	0,05	1,04	47,70	362,7	76,30	4,60		
510	4.	Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,00	0,3	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80		
110	5.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,50	0,1	0,00	0,00	0,00	15,70	79,0	23,50	2,00		
	ИТОГО		900	43,21	49,10	73,90	920,80	0,75	45,1	0,06	8,24	147,2	560,3	157,9	8,82		
	ПОЛДНИК:																
543	1.	Рулет с корицей	50	3,7	6,5	30,1	195,80	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4		
516	2.	Ряженка	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180,0	28,0	0,2		
112	3.	Фрукт сезонный /поштучно/ 1шт	350	0,6	0,15	5,5	28,00	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,5	8,10	0,10		
	ИТОГО		350	10,10	11,65	43,60	323,80	0,17	29,40	0,08	0,75	273,2	221,6	41,1	0,70		
	ВСЕГО			85,81	103,99	207,20	2237,20	1,45	83,9	0,32	10,7	774,3	1404,8	435,4	18,77		

МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" г. КИМОВСК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет

СУББОТА 2025 г.

№п/п		НАИМЕНОВАНИЕ													Выход		Пищевые вещества г				Энерг..		Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Сб-к	БЛЮД	блюда	Белки	Жиры	Углев.	Ценнос.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe																
	ЗАВТРАК:																													
95	1.Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7																
62	2.Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68,0	0,06	3,60	0,00	0,40	43,0	57,0	40,0	0,8																
313	3.Запеканка творожная	170	27,2	25,5	27,1	425,6	0,08	0,7	0,2	0,8	336,6	393,6	43,1	1,1																
481	с молоком сгущенным	30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1																
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1																
	ИТОГО	560	35,86	35,15	107,30	847,0	0,21	6,10	0,24	1,56	607,7	623,3	112,3	2,8																
	ЗАВТРАК - 2:																													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,8																
	ОБЕД:																													
1	1.Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8																
145	2.Суп картофельный гороховый	250	4,9	5,35	20,15	148,3	0,15	5,80	0,00	0,90	41,5	137,7	38,3	1,8																
412	3.Котлета куриная с соусом	80	12	8,5	7,4	150,9	0,1	0,7	0,03	0,3	29,7	0,5	0,1	0,9																
456	красным основным	20	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,1																
291	4.Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0	0	0,95	6,9	42,9	9,7	1,0																
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5																
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2,0																
	ИТОГО	800	29,80	31,75	117,50	822,5	0,46	33,14	0,03	6,70	179,7	327,4	102,3	8,1																
	ПОЛДНИК:																													
579	1.Булочка ванильная	50	3,4	6,1	32,8	199,0	0,04	0,00	0,05	0,50	12,5	30,8	5,0	0,4																
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,0	2,0																
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9																
	ИТОГО	350	13,75	12,85	58,30	414,0	0,12	9,90	0,09	0,67	264,5	227,5	40,9	4,3																
	ВСЕГО		80,41	79,95	283,30	2175,5	0,81	53,14	0,36	8,93	1065,9	1178,2	255,5	18,0																

М Е Н Ю

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" г. КИМОВСК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 2025 г.

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г				Энерг...			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.	Ценнос.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК:															
105	1. Масло сливочное порционно	10	0,04	8,2	0,07	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,00	0,00		
100	2. Сыр сычужный твердый порц.	15	3,84	3,92	0	51,4	0,00	0,15	0,03	0,10	135,0	88,5	7,50	0,15		
253	3. Каша молочная рисовая вязкая	250	7,8	14,7	46,3	349,3	0,07	1,7	1,00	0,25	163,7	211,3	46,5	0,7		
494	4. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40		
563	5. Печенье	40	5,5	9,7	45,1	293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,2	43,6	7,5	0,60		
	ИТОГО	550	17,28	36,52	106,67	830,2	0,14	4,65	1,15	1,35	325,3	349,3	63,5	1,85		
	ЗАВТРАК - 2:															
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80		
	ОБЕД:															
17	1. Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,0	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50		
128	2. Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,09	6,5	11,01	111,2	0,05	10,34	0,01	2,43	43,30	59,10	27,15	1,22		
343	3. Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,4	6,18	5,4	122,4	0,08	4,00	0,01	3,60	30,00	174,0	33,4	0,70		
429	4. Картофельное пюре	200	4,1	8,8	21,7	184,0	0,17	6,8	0,00	0,20	52,0	114,0	38,0	1,40		
509	5. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20		
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00		
	ИТОГО	920	21,89	32,38	82,21	713,1	0,44	29,4	0,02	10,83	170,0	466,1	140,1	7,02		
	ПОЛДНИК:															
590	1. Пряник	40	3,7	4,9	37,1	208,0	0,05	0,00	0,00	1,80	14,5	45	10	1,1		
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20		
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0,00	0,40	16,90	14,3	10,7	2,50		
	ИТОГО	350	9,85	10,17	54,30	350,0	0,15	1,90	0,04	2,20	271	239	49	3,80		
	ВСЕГО		50,02	79,27	263,28	1985,3	0,75	40,0	1,21	14,4	780,7	1054,7	252,3	15,5		

МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" г. КИМОВСК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет

ВТОРНИК 2025 г.

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдо	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
	81 1.Бутерброд с сыром	35	5,2	8,6	9,8	137,0	0,09	0,00	0,00	0,40	10,0	57,0	8,0	0,70			
	8 2.Салат из отварной свеклы	100	1,5	0,2	21,7	95,0	0,04	3,3	0	0,7	49	62	54	1,3			
	301 3.Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,3	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12			
	496. 4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8			
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15			
	ИТОГО	565	28,90	39,74	68,90	746,6	0,30	5,20	0,42	2,28	348,9	546,4	115,6	6,07			
	ЗАВТРАК - 2:																
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,40			
	ОБЕД:																
106	1.Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9			
144	2.Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90			
363	3.Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,70	0,00	2,60	11,0	157,0	22,00	2,20			
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	180,40	6,00			
503	5.Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,00	0,00	0,10			
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00			
	ИТОГО	880	34,70	34,80	116,60	908,8	0,67	34,40	0,14	4,30	79,8	597,9	271,4	12,10			
	ПОЛДНИК:																
560	1. Пирог с повидлом	50	3,42	6,42	27,58	181,7	0,05	0,00	0,04	0,58	6,70	25,80	5,00	0,42			
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,00	28,00	0,20			
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,07			
	ИТОГО	350	9,82	11,57	41,08	309,7	0,17	29,40	0,08	0,73	272,4	218,3	41,10	0,69			
	ВСЕГО		74,42	86,11	226,78	2075,1	1,18	77,00	0,64	7,31	741	1362,6	428,1	19,3			

МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" г. КИМОВСК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет

СРЕДА 2025 г.

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества г.				Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.			В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe
90 7 319 481 501	ЗАВТРАК:															
	1. Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,10	0,08	0,40	185,0	132,0	13,0	0,40		
	2. Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,04	3,20	0,00	4,70	24,0	40,0	33,0	0,60		
	3. Пудинг творожный	180	24,8	23,6	38	464,4	0,12	0,36	0,12	0,80	274,8	337,2	39,6	1,68		
	с молоком стученным	30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,10		
	4. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,00	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10		
	ИТОГО	555	37,96	48,45	89,50	926,8	0,24	5,26	0,21	5,96	701,9	664,9	109,8	2,88		
	ЗАВТРАК - 2:															
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80		
	ОБЕД:															
1	1. Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80		
134	2. Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9		
407	3. Рагу из курицы	300	23,6	24,7	27,3	425,1	0,20	17,8	0,03	5,3	42,8	238,3	66,8	3,1		
508	4. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0,00	0	28,0	19,0	7,0	1,5		
110	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2		
	ИТОГО	900	31,81	42,15	97,20	899,1	0,44	51,62	0,04	12,18	166,8	448,4	145,5	8,30		
	ПОЛДНИК:															
542	1. Рулет с маком	50	3	2,7	30,5	158,3	0,03	0,10	0,02	0,40	9,2	26,7	5,0	0,60		
516	2. Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20		
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,70	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,90		
	ИТОГО	350	9,15	8,05	47,00	299,3	0,13	10,20	0,06	0,57	263,2	221,4	40,9	2,70		
	ВСЕГО		79,92	98,85	233,90	2217,2	0,83	71,08	0,31	18,71	1145,90	1334,7	296,2	16,68		

М Е Н Ю

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" г. КИМОВСК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет

ЧЕТВЕРГ 2025 г.

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
94 395 291 494 111	ЗАВТРАК: 1. Бутерброд с маслом сливочным 2 Птица отварная 3.Макаронные изделия отварные 4.Чай с лимоном 5.Батон нарезной	30	1,2	12,5	7,5	147,0	0,02	0,00	0,09	0,30	137,0	99,0	10,0	0,30		
		100	10,4	20,9	0	239,0	0,14	0,00	0,00	0,40	31,0	134,0	17,0	1,60		
		180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0,00	0,00	0,95	6,9	42,9	9,7	0,95		
		200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4		
		40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,50		
	ИТОГО	550	21,40	41,26	78,00	725,7	0,26	2,80	0,09	2,33	196,7	305,9	43,9	3,75		
	ЗАВТРАК - 2:															
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,40		
19 142 345 444 414 509 110	ОБЕД: 1. Салат из свежих помидор и огурцов 2.Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 3.Котлета рыбная с соусом сметанным с томатом 4.Рис отварной 5.Компот из яблок с лимоном 6.Хлеб ржано-пшеничный	100	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,10	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70		
		250	2,01	6,5	8,1	99,2	0,06	18,50	0,01	2,40	42,8	53,6	23,1	0,82		
		80	11,1	1,7	7,7	90,4	0,06	0,30	0,02	0,80	28,0	128,0	18,4	0,48		
		20	0,7	4,2	1,2	46,0	0,00	0,29	0,02	0,06	18,0	14,8	3,1	0,09		
		200	4,92	8,09	45,1	272,8	0,04	0,05	0,03	0,21	6,8	94,4	30,4	0,3		
200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20				
50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2				
		900	23,23	26,39	107,80	765,9	0,31	36,54	0,08	6,17	139,3	408,8	119,5	5,59		
	ПОЛДНИК															
543	1.Рулет с корицей	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,50	29,10	5,00	0,40		
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,00	2,00		
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0	0,4	16,9	14,3	10,7	2,5		
	ИТОГО	350	14,05	13,17	56,30	411,8	0,13	1,70	0,08	1,00	262,4	225,4	43,70	4,90		
	ВСЕГО		59,68	80,82	242,30	2013,4	0,74	49,04	0,25	9,50	638,4	940	207,1	14,64		

М Е Н Ю

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" г. КИМОВСК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет

ПЯТНИЦА 2025 г.

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блю	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК:															
	81 1.Бутерброд с сыром	35	5,2	8,6	9,8	137,0	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,7		
	8 2.Салат из отварной свеклы	100	1,5	0,2	21,7	95,0	0,04	3,30	0,00	0,70	49,0	62,0	54,0	1,30		
	301 3.Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,3	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12		
	496. 4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8		
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15		
	ИТОГО	550	28,90	39,74	68,90	746,6	0,30	5,20	0,42	2,28	348,9	546,4	115,6	6,07		
	ЗАВТРАК - 2:															
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80		
	ОБЕД:															
17	1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,00	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50		
144	2.Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90		
405	3.Курица, тушенная в соусе	100	11,65	11,57	3,51	165,0	0,02	1,92	0,03	0,42	28,3	75,0	13,30	0,80		
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	180,40	6,00		
510	5.Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,00	8,00	0,80		
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00		
	ИТОГО	880	29,85	37,27	109,21	895,8	0,92	27,22	0,17	6,02	119,1	534,9	263,7	11,00		
	ПОЛДНИК:															
587	1. Булочка домашняя	50	4,1	7,8	27,9	198,0	0,06	0,10	0,06	0,60	17,00	49,00	10,00	0,70		
516	2.Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,00	0,20		
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,10		
	ИТОГО	350	10,50	12,95	41,40	326,0	0,18	29,50	0,10	0,75	282,7	241,5	46,10	1,00		
	ВСЕГО		70,25	90,2	239,61	2060,4	1,42	65,92	0,69	9,05	765	1322,8	425,4	20,9		

М Е Н Ю

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" г. КИМОВСК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет

СУББОТА 2025 г.

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
10	1. Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96,0	0,05	3,4	0	0,4	39,0	56,0	33,0	0,9			
321	2. Сырники из творога, запеченные	170	32	24,7	42,5	507,7	0,12	0,50	0,12	1,07	273	410,7	42,7	1,3			
481	с молоком сгущенным	30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1			
495	3. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,40	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,0	0,4			
564	4. Булочка ванильная	50	3,7	6,5	30,1	195,8	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,1	5,0	0,4			
	ИТОГО	550	40,56	35,15	127,70	978,9	0,63	5,50	0,18	2,13	538,6	654,5	105,9	3,1			
	ЗАВТРАК - 2:																
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,0	0,4			
	ОБЕД:																
106	1. Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,9			
147	2. Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	18,8	111,2	0,08	6,10	0,00	1,40	13,50	53,00	19,70	0,8			
376	3. Зразы из говядины	100	11,7	11,1	16,2	211,0	0,05	0,00	0,02	0,50	9,00	128,00	21,00	1,7			
423	4. Капуста свежая тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126,0	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,0			
508	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,5			
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,70	79,00	23,50	2,0			
	ИТОГО	900	26,70	23,70	90,60	672,7	0,38	65,60	0,08	4,00	202,2	415,0	139,2	8,9			
	ПОЛДНИК:																
579	1. Пирог с изюмом	50	3,4	6,1	32,8	199,0	0,04	0,00	0,05	0,50	12,5	30,8	5,0	0,4			
516	2. Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2			
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,70	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9			
	ИТОГО	350	9,55	11,45	49,30	340,0	0,14	10,10	0,09	0,67	266,5	225,5	40,9	2,5			
	ВСЕГО		77,81	70,30	267,80	2101,6	1,19	89,20	0,35	6,80	1047,3	1295,0	286,0	14,9			