

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна



О.А.Высоцкая

_____ 2026 г.

Примерное меню

на случай отключения электроэнергии и воды
в лагере дневного пребывания

2026 год

День: 1 - понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Печенье сливочное	1/100	8,41	11,19	69,00	410,35	0,10	0,00	64,35	1,29	40,60	86,13	14,85	0,10
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	1,00	0,20	20,20	286,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты в ассортименте	1/100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО :		9,81	11,79	99	741,35	0,15	14	64,35	1,69	70,6	111,13	31,85	5,1

День: 2 - вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Зефир	1/60	0,38	0	0,48	293,5	0	0	0	0	16,08	7,92	4,08	0,7
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	1,00	0,20	20,20	286,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты в ассортименте	1/100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО :		1,78	0,6	30,48	624,5	0,05	14	0	0,4	46,08	32,92	21,08	5,7

День: 3 - среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Вафли сливочные	1/100	8,41	11,2	69	410,35	0,1	0	64,35	1,28	40,6	86,13	14,85	0,1
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	1,00	0,20	20,20	286,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты в ассортименте	1/100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО :		9,81	11,8	99	741,35	0,15	14	64,35	1,68	70,6	111,13	31,85	5,1

День: 4- четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Пряники	1/90	7,65	10,17	62,73	373,05	0,09	0	59,5	1,17	36,9	78,3	13,5	0,3		
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	1,00	0,20	20,20	286,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Фрукты в ассортименте	1/100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО :		9,05	10,77	92,73	704,05	0,14	14	59,5	1,57	66,9	103,3	30,5	5,3		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Печенье молочное	1/100	8,41	11,19	69	410,35	0,1	0	64,35	1,29	40,6	86,13	14,85	0,1		
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	1,00	0,20	20,20	286,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Фрукты в ассортименте	1/100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО :		9,81	11,79	99	741,35	0,15	14	64,35	1,69	70,6	111,13	31,85	5,1		

Директор ИП Высоцкая О.А.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ИТОГО :		40,26	46,75	420,2	3552,6	0,64	70	252,55	7,03	324,78	469,61	147,13	26,3		