

23.06.2025

Директор

м.п.

/А.Б. Петрова/

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в летнем городском лагере дневного пребывания

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
7-ой день							
Завтрак							
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	21,80	19,60	56,90	437,60
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/5	0,20	0,00	6,90	28,90
ТТК № 1	1/17	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,30	0,45	18,90	86,40
Итого за прием пищи:			530	26,70	21,55	102,50	656,90
Обед							
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	3,78	11,40	10,12	158,51
2016	72	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	16,70	6,10	79,90	432,30
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	15,60	12,00	20,50	272,50
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,26	1,53	12,14	75,64
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2017	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	13,90	56,90
Итого за прием пищи:			850	46,74	33,33	184,16	1 232,45
Полдник							
2008	473	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	6,50	8,00	55,80	289,30
2016	420	КЕФИР	230	5,60	4,00	7,80	89,60
Итого за прием пищи:			330	12,10	12,00	63,60	378,90
Всего за день:				85,54	66,88	350,26	2 268,25



23.06.2025

Директор

/А.Б. Петрова/

М.П.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в летнем городском лагере дневного пребывания

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
7-ой день							
Завтрак							
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	21,80	19,60	56,90	437,60
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	0,90	37,00	176,80
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,00	7,60	32,00
ТТК № 1	1/17	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	1,30	0,45	18,90	86,40
Итого за прием пищи:			605	28,60	20,95	120,40	732,80
Обед							
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	6,20	12,72	11,42	185,23
2016	72	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	16,70	6,10	79,90	432,30
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	15,60	12,00	20,50	272,50
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3,26	1,53	12,14	75,64
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	0,90	37,00	176,80
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2017	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	15,50	63,20
Итого за прием пищи:			880	50,46	34,85	196,26	1 309,67
Полдник							
2008	473	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	6,50	8,00	55,80	289,30
2016	420	КЕФИР	200	5,60	4,00	7,80	89,60
ТТК № 1	1/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,36	0,36	8,82	42,30
Итого за прием пищи:			400	12,46	12,36	72,42	421,20
Всего за день:				91,52	68,16	389,08	2 463,67

