

25.06.2025

Директор

м.п.

/А.Б. Петрова/

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	
9-ый день							
Завтрак							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,40	9,60	37,80	272,50
2021	201	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	125	5,10	4,30	11,10	103,10
2016	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	60	1,20	3,10	4,20	50,30
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	1,90	13,80	90,30
ТТК № 1	1/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,36	0,36	8,82	42,30
Итого за прием пищи:			685	18,26	19,26	75,72	558,50
Обед							
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,00
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	4,30	8,10	9,60	144,60
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	18,90	12,70	8,10	191,30
2016	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	60	1,20	3,10	4,20	50,30
2016	323	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	180	21,96	4,86	118,44	590,58
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2013	601	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,70	0,00	18,70	76,20
Итого за прием пищи:			990	54,66	31,86	200,34	1 270,98
Полдник							
2021	3	БУЛОЧКА С СЫРОМ	100	8,33	7,92	41,03	264,51
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	3,40	1,50	19,80	104,00
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	220	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			385	12,73	9,62	81,03	460,51
Всего за день:				85,65	60,74	357,09	2 289,99



25.06.2025

Директор

м.п.

/А.Б. Петрова/

Цикличное 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	
9-ый день							
Завтрак							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,40	9,60	37,80	272,50
2021	201	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	120	5,10	4,30	11,10	103,10
2016	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	60	1,20	3,10	4,20	50,30
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК № 1	1/17	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,30	0,45	18,90	86,40
Итого за прием пищи:			700	22,20	20,65	104,20	697,20
Обед							
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,00
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,40	7,60	7,60	130,50
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	18,90	12,70	8,10	191,30
2016	323	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150	3,10	4,20	20,20	136,10
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
2013	601	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,70	0,00	16,80	68,50
Итого за прием пищи:			850	34,20	26,80	102,00	773,00
Полдник							
2008	3	БУЛОЧКА С СЫРОМ	100	8,33	7,92	41,03	264,51
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	230	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			330	9,33	8,12	61,23	356,51
Всего за день:				65,73	55,57	267,43	1 826,71

