

26.06.2025

Директор

_____/А.Б. Петрова/

М.П.

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	
10-ый день							
Завтрак							
2016	252	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/20	13,00	12,50	38,20	301,60
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	6,70	27,40
2016	420	КЕФИР	200	5,60	4,00	7,80	89,60
Итого за прием пищи:			560	22,20	18,00	72,50	522,60
Обед							
2017	108	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,80	10,12	11,42	144,23
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,30	4,40	12,30	99,40
2016	271	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	11,60	6,00	11,30	149,40
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,41	0,30	12,94	64,39
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
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,00	7,60	32,00
Итого за прием пищи:			875	27,71	23,02	103,16	726,02
Полдник							
2008	451	ПИРОЖОК С РИСОМ И ЯЙЦОМ	100	6,40	9,00	38,60	261,00
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	230	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			330	7,40	9,20	58,80	353,00
Всего за день:				57,31	50,22	234,46	1 601,62



26.06.2025

Директор

М.П. /А.Б. Петрова/

Цикличное 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	
10 день							
Завтрак							
2016	252	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/20	17,60	17,00	49,50	409,30
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,50	30,50
2016	420	КЕФИР	200	5,60	4,00	7,80	89,60
Итого за прием пищи:			630	26,80	22,50	84,60	633,40
Обед							
2008	108	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,80	10,12	11,42	144,23
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,40	5,50	15,40	124,30
2008	238	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	14,56	1,60	28,22	188,88
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,03	0,37	16,17	80,49
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
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,00	7,60	32,00
Итого за прием пищи:			975	33,69	19,99	135,61	850,70
Полдник							
2008	1	ПРЯНИКИ	85	4,70	5,20	56,40	291,20
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
2008	451	ПИРОЖОК С РИСОМ И ЯЙЦОМ	100	6,40	9,00	38,60	261,00
Итого за прием пищи:			385	12,10	14,40	115,20	644,20
Всего за день:				72,59	56,89	335,41	2 128,30

