

СОГЛАСОВАНО

кач. центра "Центр питания "Здоровое детство"
 Директор Н.Т. Никифорова
 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М.

2024г.

Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

6 день

День: Суббота

Неделя: 1

Сборник рецептов (год)	№ респ.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,5	3,9	28,9	161,0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ("ДРУЖБА")	200	11,26	13	29,8	264
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0,0	10,2	21,0
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,3	4,0	10,6	88,0
	к/к	ВАФЛИ	40	2	1,6	8,8	84
Итого за прием пищи:				8,9	7,95	49,68	270
Обед							
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,8	0,2	3,8	22
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/20	7,25	8,6	16,18	145,9
2008	273/366	БИТОЧКИ "ОСОБЫЕ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	15,5	16,9	21,4	230,22
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,5	41	243
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,02	6,9	91
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66
Итого за прием пищи:				32,43	31,97	102,18	798,12
Полдник							
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,5	5,2	35	294
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				11,10	10,20	44,40	400,00
Итого за день				52,46	50,12	196,26	1468,12

Заведующий производством В.В.В.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2024г.

2024г.

Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

6 день

День: Суббота

Неделя: 1

Сборник рецептов (год)	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,5	3,9	28,9	161,0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ("ДРУЖБА")	200	11,26	12	29,8	264
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0,0	10,2	21,0
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,3	4,0	10,6	88,0
	к/к	ВАФЛИ	40	2	1,6	8,8	84
Итого за прием пищи:				8,9	7,95	49,68	270
Обед							
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,48	0,12	2,28	13,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/20	5,9	7	13	118,8
2008	273/366	БИТОЧКИ "ОСОБЫЕ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	13,9	14,2	16,8	200,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	4,5	27,8	200,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,02	6,9	91
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66
Итого за прием пищи:				26,96	26,59	79,68	689,60
Полдник							
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,5	5,2	35	294
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				11,10	10,20	44,40	400,00
Итого за день				46,99	44,74	173,76	1359,60

Заведующий производством

В.В.В.