

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2024г.

2024г.

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

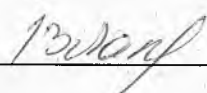
8 день

День: Вторник

Неделя: 2

Сборник рецептур (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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,6	12,2	18,0	270,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,0
	к/к	ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ	50	2,51	3,93	28,88	161,00
	к/к	СЛИВА СВЕЖАЯ	150	1,1	0,5	15,0	69,0
Итого за прием пищи:				18,9	20,83	53,16	502
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	4,8	1,9	64
2008/2011	108/252	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	4,8	4,9	14,7	140,1
АКП*	236	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,2	9,2	25	183
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	4,5	27,8	200,5
2008	436	НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИН	200	0,2	0	25,7	104
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56
Итого за прием пищи:				20,40	23,80	106,00	747,60
Полдник							
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,2	4,3	53,2	289
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				12,80	9,30	62,60	395,00
Итого за день				52,08	53,93	221,76	1644,60

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2024г.

2024г.

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

8 день

День: Вторник

Неделя: 2

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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,6	12,2	18,0	270,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,0
	к/к	ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ	50	2,51	3,93	28,88	161,00
	к/к	СЛИВА СВЕЖАЯ	150	1,1	0,5	15,0	69,0
Итого за прием пищи:				18,9	20,83	53,16	502
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	8,16	3,33	108,3
2008/2011	108/252	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10/10/1	7,25	6,1	18,1	189
АКП*	236	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	10,27	11,35	29,6	207
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,5	41	243
2008	436	НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИН	200	0,2	0	25,7	104
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56
Итого за прием пищи:				27,52	31,51	128,63	907,30
Полдник							
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,2	4,3	53,2	289
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				12,80	9,30	62,60	395,00
Итого за день				59,20	61,64	244,39	1804,30

Заведующий производством