

СОГЛАСОВАНО

Директор

Науч. центр "Центр питания "Здоровое детство"  
 Павлова И.М.  
 05 июля 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова И.М.

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

9 день

День: Среда

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
<b>Завтрак</b>							
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,5	3,9	28,9	161,0
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	11,1	12,5	25,1	207,5
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	БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,1	0,7	30,0	192,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				22,2	21,13	104,78	669,51
<b>Обед</b>							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,16	2,3	103,3
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10/1	6,6	7,6	15,6	243,5
АКП*	240	БЕФСТРОГАНОВ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (СВИНИНА)	100	14,9	11,4	14,9	184
2012	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,07	6,9	26,8	180,6
2008	406	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,8	118
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,3	0,9	15,5	78
<b>Итого за прием пищи:</b>				29,01	34,98	102,90	907,40
<b>Полдник</b>							
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,5	5,2	35	294
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УП	200	1	0	25,4	120
<b>Итого за прием пищи:</b>				6,50	5,20	60,40	414,00
<b>Итого за день</b>				57,69	61,31	268,08	1990,91

Заведующий производством

*Заведующий*

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Центр питания "Здоровое детство"  
 Павлова Н.М.  
 05 июля 2024г.

Директор МАОУ "Центр питания "Здоровое детство"  
 Павлова Н.М.  
 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**

9 день

День: Среда

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
<b>Завтрак</b>							
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,5	3,9	28,9	161,0
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	9,2	10,3	18,9	152,0
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	БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,1	0,7	30,0	192,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				20,3	18,96	98,58	614
<b>Обед</b>							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6	1,38	61
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,33	4,9	12,6	181,1
АКП*	240	БЕФСТРОГАНОВ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (СВИНИНА)	90	13,4	10,26	13,4	145,6
2012	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,7	20,23	146,2
2008	406	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,8	118
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,3	0,9	15,5	78
<b>Итого за прием пищи:</b>				25,17	27,78	90,91	729,90
<b>Полдник</b>							
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,5	5,2	35	294
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УП	200	1	0	25,4	120
<b>Итого за прием пищи:</b>				6,50	5,20	60,40	414,00
<b>Итого за день</b>				51,94	51,94	249,89	1757,90

Заведующий производством Боран