

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

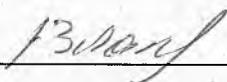
7 день

День: Понедельник

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                        | 1       | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                      | 35           | 2,5                  | 7,6   | 14,6   | 136,0                          |
| 2008                        | 189     | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                                 | 200          | 6,7                  | 6,4   | 22,5   | 179,0                          |
| 2008                        | 430     | ЧАЙ С САХАРОМ   | 200          | 0,4                  | 0,1   | 7,2    | 20,0                           |
|                             | к/к     | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                                      | 125          | 6,3                  | 4,0   | 10,6   | 88,0                           |
| 2011                        | 338     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 150          | 0,6                  | 0,6   | 15,2   | 70,2                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |         |   |              | 16,5                 | 18,67 | 70,12  | 493,2                          |
| <b>Обед</b>                 |         |   |              |                      |       |        |                                |
| 2008                        | 48      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ, ЧЕСНОКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100          | 5,7                  | 16,5  | 11,2   | 224                            |
| 2012                        | 83      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ               | 250/30       | 5,83                 | 6,25  | 24,3   | 187,7                          |
| 2012                        | 250/352 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ                           | 280          | 19,6                 | 16,2  | 37,5   | 401,8                          |
| 2008                        | 402     | 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> |         |   |              | 33,87                | 39,87 | 116,30 | 1009,50                        |
| <b>Полдник</b>              |         |   |              |                      |       |        |                                |
| 2008                        | 479     | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                     | 100          | 11,8                 | 5,6   | 46,8   | 288                            |
| 2008                        | 442     | СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УП                                 | 200          | 1                    | 0     | 25,4   | 120                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |         |   |              | 12,80                | 5,60  | 72,20  | 408,00                         |
| <b>Итого за день</b>        |         |   |              | 63,14                | 64,14 | 258,62 | 1910,70                        |

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

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

7 день

День: Понедельник

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                        | 1       | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                      | 35           | 2,5                  | 7,6   | 14,6   | 136,0                          |
| 2008                        | 189     | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                                 | 150          | 5,0                  | 4,8   | 16,8   | 130,2                          |
| 2008                        | 430     | ЧАЙ С САХАРОМ   | 200          | 0,4                  | 0,1   | 7,2    | 20,0                           |
|                             | к/к     | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                                      | 125          | 6,3                  | 4,0   | 10,6   | 88,0                           |
| 2011                        | 338     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 150          | 0,6                  | 0,6   | 15,2   | 70,2                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |         |   |              | 14,8                 | 17,07 | 64,42  | 444,4                          |
| <b>Обед</b>                 |         |   |              |                      |       |        |                                |
| 2008                        | 48      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ, ЧЕСНОКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60           | 3,4                  | 9,9   | 6,7    | 130,4                          |
| 2012                        | 83      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ               | 200/30       | 4,7                  | 5,1   | 19,9   | 141                            |
| 2012                        | 250/352 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ                           | 250          | 15,5                 | 14,5  | 30,4   | 340,7                          |
| 2008                        | 402     | 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> |         |   |              | 26,34                | 30,42 | 100,30 | 808,10                         |
| <b>Полдник</b>              |         |   |              |                      |       |        |                                |
| 2008                        | 479     | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                     | 100          | 11,8                 | 5,6   | 46,8   | 288                            |
| 2008                        | 442     | СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УП                                 | 200          | 1                    | 0     | 25,4   | 120                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |         |   |              | 12,80                | 5,60  | 72,20  | 408,00                         |
| <b>Итого за день</b>        |         |   |              | 53,91                | 53,09 | 236,92 | 1660,50                        |

Заведующий производством

