

СОГЛАСОВАНО

Директор

И.Т. Никифорова

И.Т. Никифорова

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.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

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
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:				16,5	18,67	70,12	493,2
Обед							
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
Итого за прием пищи:				33,87	39,87	116,30	1009,50
Полдник							
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
Итого за прием пищи:				12,80	5,60	72,20	408,00
Итого за день				63,14	64,14	258,62	1910,70

Заведующий производством

И.Т. Никифорова

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
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:				14,8	17,07	64,42	444,4
Обед							
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
Итого за прием пищи:				26,34	30,42	100,30	808,10
Полдник							
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
Итого за прием пищи:				12,80	5,60	72,20	408,00
Итого за день				53,91	53,09	236,92	1660,50

Заведующий производством

Визит