

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.Т. Кикижорова

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

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
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:				22,2	21,13	104,78	669,51
Обед							
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
Итого за прием пищи:				29,01	34,98	102,90	907,40
Полдник							
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
Итого за прием пищи:				6,50	5,20	60,40	414,00
Итого за день				57,69	61,31	268,08	1990,91

Заведующий производством

13/00/01

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

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
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:				20,3	18,96	98,58	614
Обед							
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
Итого за прием пищи:				25,17	27,78	90,91	729,90
Полдник							
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
Итого за прием пищи:				6,50	5,20	60,40	414,00
Итого за день				51,94	51,94	249,89	1757,90

Заведующий производством

Ворова