

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.П. МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ
«Здоровое детство»

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

12 день

День: Суббота

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,5	3,9	28,9	161,0
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	10,0	25,1	214,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,1	7,2	20,0
	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,3	12,2	65,0
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	6,3	4,0	10,6	88,0
Итого за прием пищи:				17,4	18,33	83,98	548
Обед							
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,35	6,2	7,6	103,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/10	7,5	12,4	14,6	304,3
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	11,4	12,8	22	168
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	5,34	8,4	55,9	288,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,2	7,9	96,8
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,3	0,9	15,5	78
Итого за прием пищи:				28,05	40,90	123,50	1039,00
Полдник							
2004	773	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	10	7,68	67,09	360,7
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				15,60	12,68	76,49	466,70
Итого за день				61,06	71,91	283,97	2053,70

Заведующий производством

Приложение к циклическому двухнедельному меню

СОГЛАСОВАНО

Директор

Никифорова Н.Т.
 Никифорова Н.Т.
 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания "Здоровое детство"»

Павлова Н.М. /

2024г.

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

12 день

День: Суббота

Неделя: 2

Сборник рецептур (год)	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	7,5	22,8	160,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,1	7,2	20,0
	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,3	12,2	65,0
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	6,3	4,0	10,6	88,0
Итого за прием пищи:				15,7	15,83	81,68	494,5
Обед							
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,72	4,56	73,98
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200/10/10	6,1	10,1	11	220
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	9,2	10,8	19	141,2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,4	5,9	40,5	235,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,2	7,9	96,8
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,3	0,9	15,5	78
Итого за прием пищи:				22,96	31,62	98,46	845,48
Полдник							
2004	773	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	10	7,68	67,09	360,7
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				15,60	12,68	76,49	466,70
Итого за день				54,27	60,13	256,63	1806,68

Заведующий производством

Приложение к циклическому двухнедельному меню