

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



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

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 (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

1 день

День: Понедельник

Неделя: 1

Сборник рецептов (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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,5	7,6	14,6	136,0
2008	186	КАША "БОЯРСКАЯ"	155	7,8	9,4	22,3	205,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,1	7,2	20,0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15,2	70,2
	к/к	КОНФЕТЫ ШОКОЛОДНЫЕ	50	1,9	1,65	19,8	87,00
Итого за прием пищи:				11,3	17,64	59,32	518,2
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	5,8	1,9	60,8
2008	96	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	6,06	9,9	9,8	159,2
2008	312/371	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12,6	9,09	16,02	174,6
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	5	31	223,3
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	30,8	118
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66
Итого за прием пищи:				28,08	30,56	102,42	801,90
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				52,15	53,80	233,94	1728,10

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

Директор

Н.Т. Чикифорова

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

1 день

День: Понедельник

Неделя: 1

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	186	КАША "БОЯРСКАЯ"	200/5	9,4	12,4	33,5	307,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,1	7,2	20,0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15,2	70,2
	к/к	КОНФЕТЫ ШОКОЛОДНЫЕ	50	1,9	1,65	19,8	87,00
Итого за прием пищи:				12,9	20,67	70,49	620,5
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	8,16	3,33	108,3
2008	96	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10/10/1	7,44	11,4	12	195,2
2008	312/371	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	15,1	10,1	17,8	205,1
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	5,76	40,9	268
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	30,8	118
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66
Итого за прием пищи:				36,06	36,19	117,73	960,60
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				61,73	62,46	260,42	1989,10

Заведующий производством

Иванов