

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МАОУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2024г.

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

3 день

День: Среда

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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/10	17,0	15,9	35,0	232,0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0,0	10,2	21,0
	к/к	ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ	50	2,51	3,93	28,88	161,00
	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,1	0,7	30,0	192,0
Итого за прием пищи:				19,3	16,63	75,2	445
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
2012	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8	9,5	23	203
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СВЕЖАЯ)	150	4,6	5,9	13,4	101,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,2	7,9	96,8
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56
Итого за прием пищи:				20,69	26,90	69,18	699,00
Полдник							
2004	773	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	10	7,68	67,09	360,7
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120
Итого за прием пищи:				11,00	7,68	92,49	480,70
Итого за день				50,95	51,21	236,87	1624,70

Заведующий производством

Велюф

СОГЛАСОВАНО

Как директор Никифорова Н.Т.
 Директор Н.Т. Никифорова
2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М.

2024г.

Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационал горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

3 день

День: Среда

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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/10	22,5	20,9	45,2	304,7
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0,0	10,2	21,0
	к/к	ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ	50	2,51	3,93	28,88	161,00
	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,1	0,7	30,0	192,0
Итого за прием пищи:				24,8	21,63	85,4	517,7
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	6,1	15,62	207,4
2012	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	9,6	10,3	26,1	226,8
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СВЕЖАЯ)	180	5,51	6,19	16,15	121,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,2	7,9	96,8
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56
Итого за прием пищи:				24,77	31,35	78,97	811,70
Полдник							
2004	773	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	10	7,68	67,09	360,7
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120
Итого за прием пищи:				11,00	7,68	92,49	480,70
Итого за день				60,53	60,66	256,86	1810,10

Заведующий производством

130019