

02.06.2025

Директор

м.п.

/А.Б. Петрова/

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в летнем городском лагере дневного пребывания

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4-ый день							
Завтрак							
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	21,80	19,60	56,90	437,60
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/5/20	1,20	4,30	22,00	132,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,00	7,60	32,00
2021	470	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	13,10	18,70	37,70	375,90
Итого за прием пищи:			605	36,40	42,60	124,20	977,50
Обед							
2016	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,80	5,20	7,50	81,90
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,40	5,50	15,40	124,30
2017	260	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	120	12,11	5,03	8,83	124,55
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	11,39	2,54	121,58	547,01
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2013	601	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,70	0,00	18,70	76,20
Итого за прием пищи:			930	37,20	21,27	211,61	1 161,96
Полдник							
2008	2	БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	60	5,52	0,72	44,94	205,20
	420	КЕФИР	180	5,60	4,00	7,80	89,60
ТТК № 1	1/17	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,30	0,45	18,90	86,40
Итого за прием пищи:			400	12,42	5,17	71,64	381,20
Всего за день:				86,02	69,04	407,45	2 520,66



02.06.2025

Директор

/А.Б. Петрова/

М.П.

Цикличное десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в летнем городском лагере дневного пребывания

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4-ый день							
Завтрак							
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	21,80	19,60	56,90	437,60
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/5/20	1,20	4,30	22,00	132,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90	28,90
2021	470	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			625	27,40	27,70	102,30	718,50
Обед							
2016	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,80	5,20	7,50	81,90
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,30	4,40	12,30	99,40
2017	260	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	120	12,11	5,03	8,83	124,55
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	9,54	2,04	101,92	457,76
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2016	390	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,16	0,10	24,44	98,40
Итого за прием пищи:			850	34,21	18,97	202,59	1 098,61
Полдник							
2022	2	БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	60	5,52	0,72	44,94	205,20
2016	420	КЕФИР	180	5,60	4,00	7,80	89,60
ТТК № 1	1/17	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,30	0,45	18,90	86,40
Итого за прием пищи:			330	12,42	5,17	71,64	381,20
Всего за день:				74,03	51,84	376,53	2 198,31

