

Директор

"Согласовано"



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

" 09 " 06 2025 г

1 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,50	5,30	23,20	168,60
2016	231	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	70	4,10	9,10	2,30	118,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	15/5/20	5,20	9,20	10,70	146,90
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
ТТК № 1	1/6	ГРУШИ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>540</b>	<b>18,30</b>	<b>25,30</b>	<b>66,20</b>	<b>585,80</b>
<b>Обед</b>							
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	6,20	4,70	79,10
2016	72	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,10	4,80	4,60	89,00
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	16,30	4,30	7,20	132,00
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,20	20,20	136,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>870</b>	<b>31,50</b>	<b>21,50</b>	<b>105,90</b>	<b>768,00</b>
<b>Полдник</b>							
2021	200	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	120	4,30	5,90	14,30	127,20
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	60	0,80	3,00	3,50	44,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,50	30,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>420</b>	<b>8,30</b>	<b>10,00</b>	<b>46,50</b>	<b>309,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>58,10</b>	<b>56,80</b>	<b>218,60</b>	<b>1 663,30</b>

Зав.производством:

Калькулятор:

