

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**

" 20 " 06 2025 г

10 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,70	11,10	28,00	255,20
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,10	1,10	6,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	6,70	27,40
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			530	14,60	15,50	62,90	462,80
Обед							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,70	0,10	1,90	12,00
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,30	4,40	12,30	99,40
2016	271	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	11,60	6,00	11,30	149,40
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,70	9,10	16,90	133,10
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 (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
Итого за прием пищи:			870	27,20	21,40	116,80	743,70
Полдник							
2016	252	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	13,00	12,50	38,20	301,60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,00	7,60	32,00
Итого за прием пищи:			345	13,30	12,50	45,80	333,60
Всего за день:				55,10	49,40	225,50	1 540,10

Зав.производством:

Калькулятор: