



Директор



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" 19 Июль 2024 г

10 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологическо й карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	180	2017	183	8,35	9,68	33,14	275,00
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42,00
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	545			18,72	19,37	74,19	521,40
Обед							
Салат "Школьные годы"	60	2008	29	0,66	6,07	10,87	65,00
Суп картофельный с рыбой	200/20	2017	97	4,93	5,13	15,99	134,00
Куриное филе запеченное	90	2016	320	17,60	11,75	0,48	195,00
Кабачки, тушенные в сметанном соусе	150	2008	348	1,29	3,31	16,35	79,00
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Мармелад	30	ТК	14	0,45	2,76	19,26	104,00
Итого за прием пищи:	815			29,58	30,29	117,38	826,00
Полдник							
Шарлотка с яблоками	100	2022	1065	5,15	4,31	48,22	243,00
Сок персиковый	200	2016	484	0,45	0	24,75	101,00
Итого за прием пищи:	300			5,60	4,31	72,97	344,00
Всего за день:				53,90	53,97	264,54	1691,40

Зав. производством

С.А. О.Л.В. Ф.И.С. 9

Калькулятор