

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

" 23 " Июль 2024 г

2 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,21	8,70	7,60	114,00
Суфле творожное запеченное с джемом	150/10	2016	242	15,38	10,64	34,57	285,00
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	510			19,10	20,53	74,64	550,00
Обед							
Салат из свежих помидоров	60	2017	23	0,65	3,70	2,08	44,00
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	200	2017	113	3,50	5,78	16,10	110,00
Голубцы ленивые	240	2008	306	19,80	19,22	34,72	394,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120,00
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
Итого за прием пищи:	765			28,96	29,93	110,79	811,00
Полдник							
Зефир витаминизированный	35	ТК	12	0,28	0,04	27,93	113,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Сок виноградный	200	2016	484	0,60	0	28,00	114,00
Итого за прием пищи:	360			4,63	3,17	70,56	328,25
Всего за день:				52,69	53,63	255,99	1689,25

Зав.производством

Соболев Ф.В. С

Калькулятор