



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

" 25 ИЮЛЯ 2024 г

4 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,57	11,10	26,75	234,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	112,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>17,80</b>	<b>20,77</b>	<b>76,27</b>	<b>564,25</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	2017	24	0,56	5,68	5,72	62,00
Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	2008	99	5,17	4,73	32,08	200,00
Куриное филе запеченное	90	2016	320	17,60	11,75	0,48	195,00
Кабачки, тушеные в сметанном соусе	150	2008	348	1,29	3,31	16,35	79,00
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>			<b>29,35</b>	<b>26,82</b>	<b>111,04</b>	<b>793,00</b>
<b>Полдник</b>							
Абрикосы	100	2016	392	0,90	0,10	9,00	41,00
Печенье овсяное	40	ТК	11	5,40	10,00	23,20	192,00
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>			<b>6,30</b>	<b>10,10</b>	<b>55,20</b>	<b>325,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,45</b>	<b>57,69</b>	<b>242,51</b>	<b>1682,25</b>

Зав.производством

Калькулятор