



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

" 8 июля 2024 г

1 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша пшеничная с изюмом и маслом сливочным	180	2017	177	7,47	8,59	40,84	270,00
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Итого за прием пищи:	545			21,0	20,3	82,7	596,3
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	2017	71	0,42	0,06	1,14	7,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	3,07	5,99	10,04	107,00
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	2008	235	17,27	19,75	37,20	381,00
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	790			26,6	27,6	112,1	790,0
Полдник							
Нектарины	100	2016	400	1,06	0,30	8,90	43,00
Булочка "Творожная"	80	2008	479	9,92	5,20	28,27	256,00
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Итого за прием пищи:	380			11,1	5,6	65,3	413,0
Всего за день:				58,7	53,6	260,1	1799,3

Зав.производством

Соловьев Ф.В.

Калькулятор