



"Согласовано"

Директор

Л. И. Шинкина

**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в летнем городском
лагере дневного пребывания**

"24" июля 2024 г

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,50	5,30	23,20	168,60
2016	231	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	70	4,10	9,10	2,30	118,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	15/5/20	5,20	9,20	10,70	146,90
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
ТТК	1	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			540	18,30	25,30	66,20	585,80
Обед							
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	6,20	4,70	79,10
2016	72	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,10	4,80	4,60	89,00
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	16,30	4,30	7,20	132,00
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,20	20,20	136,10
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	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			870	31,50	21,50	105,90	768,00
Полдник							
2021	200	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	120	4,30	5,90	14,30	127,20
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	60	0,80	3,00	3,50	44,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,50	30,50
Итого за прием пищи:			420	8,30	10,00	46,50	309,50
Всего за день:				58,10	56,80	218,60	1 663,30

Зав. производством:

В. И. Шинкина

Калькулятор: