

Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

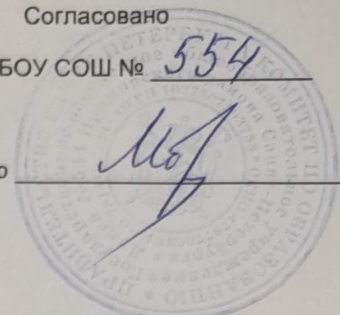
.14 06 2024 г

5 день

| Наименование | Выход, г | Сборник рецептур | № технологическо й карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|-------------|---------------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 40 | 2008 | 2 | 1,28 | 4,58 | 21,88 | 134,00 |
| Омлет с картофелем | 150 | ТК | 35 | 14,18 | 12,33 | 19,50 | 257,00 |
| 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: | 515 | | | 17,97 | 18,10 | 73,85 | 542,00 |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 2008 | 51 | 0,73 | 6,10 | 4,40 | 76,00 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 2017 | 88 | 1,58 | 4,92 | 7,44 | 80,00 |
| Гуляш из говядины | 100 | 2022 | 503 | 14,64 | 11,45 | 2,96 | 186,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2008 | 181 | 6,72 | 6,41 | 39,44 | 251,00 |
| Компот из кураги | 200 | 2008 | 401 | 1,04 | 0,06 | 31,16 | 142,00 |
| 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: | 780 | | | 29,28 | 30,17 | 113,73 | 878,00 |
| Полдник | | | | | | | |
| Шарлотка с яблоками | 100 | 2022 | 1065 | 5,15 | 4,31 | 48,22 | 243,00 |
| Компот из апельсинов | 200 | 2008 | 399 | 0,46 | 0,10 | 28,00 | 114,00 |
| Итого за прием пищи: | 300 | | | 5,61 | 4,41 | 76,22 | 357,00 |
| Всего за день: | | | | 52,86 | 52,68 | 263,80 | 1777,00 |

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" 14 06 2024 г

5 день

| Наименование | Выход, г | Сборник рецептов | № технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 40 | 2008 | 2 | 1,28 | 4,58 | 21,88 | 134,00 |
| Омлет с картофелем | 200 | ТК | 35 | 18,86 | 16,40 | 30,04 | 341,81 |
| 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: | 565 | | | 22,65 | 22,17 | 84,39 | 626,81 |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 2008 | 51 | 1,21 | 8,17 | 7,33 | 136,00 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2017 | 88 | 1,94 | 5,94 | 9,26 | 109,00 |
| Гуляш из говядины | 120 | 2022 | 503 | 15,64 | 12,45 | 2,96 | 186,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 2008 | 181 | 8,94 | 7,53 | 52,46 | 333,83 |
| Компот из кураги | 200 | 2008 | 401 | 1,04 | 0,06 | 31,16 | 142,00 |
| 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: | 950 | | | 33,34 | 35,38 | 131,50 | 1049,83 |
| Полдник | | | | | | | |
| Шарлотка с яблоками | 100 | 2022 | 1065 | 5,15 | 4,31 | 48,22 | 243,00 |
| Компот из апельсинов | 200 | 2008 | 399 | 0,46 | 0,10 | 28,00 | 114,00 |
| Итого за прием пищи: | 300 | | | 5,61 | 4,41 | 76,22 | 357,00 |
| Всего за день: | | | | 61,60 | 61,96 | 292,11 | 2033,64 |

Зав. производством _____

Калькулятор _____