АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

"Согласовано"
Директор ГБОУ №683 С.А.Федин

Цикличное десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

"24" 06 2022 г

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
9 день							
Завтрак							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	240/20	37,80	29,40	58,70	657,60
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,30	1,30	15,90	83,50
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,70	30,80	157,20
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	250	7,00	6,30	11,30	141,30
Итого за прием пищи:			**810**	**56,70**	**43,30**	**117,00**	**1 102,60**
Обед							
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	120	1,20	3,10	10,70	77,70
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/25/10	1,80	2,30	13,70	84,00
2008	234	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЛУКОМ	100/20	19,80	6,10	8,00	166,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,80	7,90	32,70	221,10
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ.С	200	0,50	0,10	24,40	101,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6,00	0,80	38,20	183,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,70	30,80	157,20
Итого за прием пищи:			**1105**	**38,60**	**22,00**	**158,50**	**990,60**
Полдник							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,40	0,90	26,00	148,00
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи:			**400**	**11,10**	**6,70**	**51,60**	**331,50**
Всего за день:				**106,40**	**72,00**	**327,10**	**2 424,70**

Зав.производством:

Калькулятор: