

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

Номертехно логической карты	Наименование блюда	1 день (понедельник)		Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, Ккал
		Ед изм	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
227	Каша манная молочная	г	200	6,2	6,6	31,2	209,2
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,7	2,1	130,8
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого завтрак 1:	г	540	22,1	19,9	70,2	545,4
	Завтрак 2						
82	Яблоко	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Итого завтрак 2:		100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Обед						
1	Салат из капусты белокочанной и зеленью с маслом растительным	г	80	1,3	4,9	7,0	79,8
95/433/366	Борщ с капустой, картофелем с птицей и зеленью и сметаной	г	250/10/2/10	6,4	7,1	10,6	108,6
328	Жаркое по-домашнему	г	240	24,4	25,6	15,3	389,5
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	80	7,9	1,4	46,0	222,8
	Итого обед:	г	952	49,4	40,7	129,6	1033,2
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9
	Итого за день:		1 892	80	67	267	1 972

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

2 день (вторник)

Номертехнологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1							
	Макаронные изделия отварные с сыром	г	200	12,3	10,0	35,9	283,0
259	Макаронные изделия отварные с сыром	г	30/20	2,4	14,8	15,0	202,0
70	Бутерброд с маслом сливочным	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
457	Чай с сахаром	г	50	5,0	0,9	29,0	139,3
	Батон йодированный	г	500	19,9	25,8	89,2	662,3
Итого завтрак 1:							
	Завтрак 2						
	Апельсин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
82	Апельсин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак 2:							
Обед							
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	80	0,9	5,0	3,0	60,0
17	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	80	0,9	5,0	3,0	60,0
130/366	Суп с макаронными изделиями, картофелем с птицей	г	250/10	5,2	5,7	17,9	143,9
307	Котлета рыбная	г	90	11,8	1,7	14,2	116,4
205	Рис отварной	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	80	7,9	1,4	46,0	222,8
Итого обед:							
Подник							
	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
501	Сок фруктовый	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
	Выпечка	г	300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого подник:							
Итого за день:							
			1840,0	66,7	52,4	316,9	2002,4

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

3 день (среда)

Номертехно логической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
213	Каша гречневая вязкая	г	200	6,2	6,9	20,6	168,8
283,471	Пудинг из творога со сгущенным молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4
267	Дйло вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,0
459	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого завтрак:				33,4	17,9	77,5	600,6
Завтрак 2							
82	Киви	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак 2 :				0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
14	Салат из огурцов с зеленью и маслом растительным	г	80	0,7	6,1	1,9	65,0
104/366/433	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей и сметаной	г	250/10/10	6,1	7,2	7,7	96,5
347	Котлета "Школьная"	г	90	16,5	12,5	14,3	236,3
256	Макаронные изделия отварные	г	150	5,6	0,5	29,6	190,4
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	80	7,9	1,4	46,0	222,8
Итого обед:				46,4	29,6	148,4	1037,4
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого полдник:				8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:				88	54	293	2 031

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
4 день (четверг)							
Завтрак 1							
226	Каша "Дружба"		200	5,2	6,7	27,7	191,6
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	173,0
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63,0
	Батон йодированный	г	70	5,2	0,9	30,2	146,2
	Итого завтрак 1:		520	19,3	20,0	79,8	573,8
Завтрак 2							
82	Яблоко	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Итого завтрак 2:		100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов и маслом растительным	г	80	0,8	5,0	2,9	59,2
18	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,1	3,9	16,1	143,8
120	Биточки из птицы	г	90	17,4	10,8	10,0	205,7
372	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108,0
380	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
495	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	80	7,9	1,4	46,0	222,8
	Итого обед:		760	49,8	27,9	137,8	972,0
Полдник							
	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
501	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9
	Итого за день:		1 680	77,6	54,1	284,9	1938,7

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

5 день (пятница)

номер рецептуры	Наименование блюда	Ед. изм.	масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1							
279/471	Запеканка с творогом со стуженым молоком	г	100/10	21,8	7,0	22,5	239,4
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	г	200	8,4	9,0	31,5	240,8
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого завтрак 1:				37,5	19,7	90,8	685,6
Завтрак 2							
82	Апельсин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак 2:				0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
29	Салат из свежых с черносливом с маслом растительным	г	80	1,1	4,9	9,7	87,2
114/366	Суп гороховый с картофелем и птицей	г	250/10	9,8	4,9	16,4	145,0
359, 408	Печень, тушенная в соусе сметанном	г	90	12,3	10,0	5,7	162,8
377	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	80	7,9	1,4	46,0	222,8
Итого обед:				43,2	28,9	128,7	914,3
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого полдник:				8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:				89,1	54,8	286,7	1992,8

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

6 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологии чешской карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1							
233	Каша пшеница молочная	г	200	7,5	6,9	28,5	199,8
268	Омлет натуральный с зеленым горошком	г	100/30	6,5	7,2	3,2	104,0
	Батон йодированный	г	70	5,2	0,9	30,2	146,2
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
Итого завтрак 1:							
			600	22,0	17,5	75,5	538,0
Завтрак 2							
82	Киви	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак 2:							
			100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
5	Салат из капусты белокачанной с огурцом с маслом растительным	г	80	1,0	4,9	2,2	56,8
130/366	Суп с макаронными изделиями, картофелем с птицей	г	250/10	5,2	5,7	17,9	143,9
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	10,7	1,8	5,8	82,8
205	Рис отварной		150	3,7	4,9	37,7	209,6
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	80	7,9	1,4	46,0	222,8
Итого обед:							
			940	38,1	20,7	158,5	942,4
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого полдник:							
			300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:							
			1940	68,545	44,37	301,318	1873,28

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

Номер рецептуры или технологии чешской карты		Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1									
259		Макаронные изделия отварные с сыром	г	200	12,3	10,0	35,9	283,0	
64		Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/20/5	8,2	12,3	11,6	190,3	
		Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4	
459		Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40,0	
Итого завтрак 1:					502	20,5	22,3	47,5	624,7
Завтрак 2									
82		Яблоко	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0	
Итого завтрак 2:					100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед									
17		Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	80	0,9	5,0	3,0	60,0	
100/366/43		Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0	
3		Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0	
377		Биточки из птицы	г	90	17,4	10,8	10,0	205,7	
495		Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0	
		Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5	
		Батон йодированный	г	80	7,9	1,4	46,0	222,8	
Итого обед:					950	42,9	31,5	135,3	945,0
Полдник									
501		Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	
		Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90	
Итого полдник:					300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:					1852	71,84	59,92	250,058	1962,64

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

Номер рецептуры или технологии часовой карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1							
234	Каша молочная рисовая молочная	г	200	5,5	8,6	32,6	214,6
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
283,471	Пудинг из творога со ступеным молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
Итого завтрак 1:							
			550	30,2	17,4	93,3	631,4
Завтрак 2							
82	Апельсин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак 2:							
			100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
12	Салат из редиса с маслом растительным	г	80	0,9	4,9	2,6	57,6
95/433/366	Борщ с капустой, картофелем с пшенией и зеленью и сметаной	г	250/10/2/10	6,4	7,1	10,6	108,6
367	Птица в соусе с томатом	г	90	12,7	13,7	2,9	185,3
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,9	173,6
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	80	7,9	1,4	46,0	222,8
Итого обед:							
			952	42,4	34,7	113,7	942,4
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого полдник:							
			300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:							
			1902	81,0	58,3	274,2	1966,6

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

10 день (пятница)

Номер рецептуры или технологии чешской карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1							
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	г	200	8,42	9,04	31,46	240,8
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,67	2,13	130,80
	Батон йодированный	г	70	5,230	0,940	30,180	146,210
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
Итого завтрак 1:				25,05	22,15	77,37	605,81
Завтрак 2							
82	Яблоко	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак 2:				0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
316	Сельдь с луком	г	50/30	7,28	16,800	3,760	195,200
104/366/43	Ци из свежей капусты с картофелем и птицей и сметаной	г	250/10/10	6,13	7,19	7,66	96,45
347	Котлета "Школьная"	г	90	16,530	12,490	14,290	236,250
377	Пюре картофельное	г	150	3,150	6,000	9,150	102,000
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,600	0,100	20,100	84,00
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	30,660	148,530
	Батон йодированный	г	80	7,920	1,440	46,000	222,80
Итого обед:				50,41	45,620	131,620	1 085,230
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,000
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого полдник:				8,03	5,800	66,290	348,900
Итого за день:				83,89	73,97	276,258	2083,94