

Согласовано

Утверждаю
 Директор ООО «КДП «Радуга»
 Р.Д. Иргалин

Меню для профильной смены центра с дневным пребыванием на базах образовательных организаций
 Возраст 7-11 лет

1-неделя		Сезон - лето							150,22 рублей в день		04.06.2024
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		42	Каша рисовая молочная вязкая	205	20	262	6	8	43		
8.30-9.00		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3		
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5		
		20	Кондит изд.(печенье)	50	15	204	5	2,5	45		
			итого		49	697	18,4	25,65	118,8		

		20	Салат "Школьный"	80	10	75	1,2	5,9	4,3	
обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	15	78	1,4	4,9	7	
12.00-13.00		98	котлеты из говядины	100	50	278	17	16	17	
		212	макаронные изделия отварные с маслом	155	15	211	6	4	37	
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14	
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15	
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14	
			итого		101	827,5	29,3	31,34	108,3	
			всего за день		150	1524,5	47,7	56,99	227,1	

2 д

05.06.2024									
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	3

Завтрак		128	Запеканка рисовая с творогом со сгу	200/20	45	322	12	15	57
8.30-9.00		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		66	542	19	18,05	101,5

обед		17	салат из свеклы	80	10	76	1	6	5
12.00-13.00		13	Рассольник домашний	210	15	99	1,8	5	11,5
		97	Жаркое по -домашнему	200	50	352	20,2	21,24	19,94
		15.2	Сок фруктовый яблочный	200	10	92	1	0	20,2
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			итого		91	752,5	27,7	32,78	85,64
			всего за день		157	1294,5	46,7	50,83	187,14

Зд									06.06.2024
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	масло сливочное	10	8	66	0	7	0
8.30-9.00		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	20	274	12	15	32,4
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт	200	20	190	3	1	42
			итого		57	716,8	19,06	23,05	116,88

		119	Огурцы свежие порционно	60	6	7	0,42	0,06	1
обед		16	Суп картофельный с бобовыми	200	20	112	4,5	3,7	15
12.00-13.00		221	Плов из отварного мяса	210	45	475	25	26	36,5
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			итого		87	837,5	34,62	30,35	109
			всего за день		144	1554,3	53,68	53,4	225,88

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									07.06.2024
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		42	Каша пшениая молочная с м/с сл	206	20	245	7	9	33
8.30-9.00		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	28
		188	булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
			итого		49	671	17,7	32,15	100,3

		9.1	помидоры свежие	60	10	14,4	0,66	0	2,28
обед		19	свекольник	210	18	101	1,7	4,9	12,5
12.00-13.00		98	Биточек из говядины	100	45	278	17	16	17
		106	Морковь, тушенная с рисом	200	15	243	4	12	26
		15.2	Сок фруктовый яблочный	200	10	92	1	0	20,2
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			итого		104	861,9	28,06	33,44	106,98
			всего за день		153	1532,9	45,76	65,59	207,28

									08.06.2024
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	3
8.30-9.00		42	каша пшеничная вязкая с маслом сл	208	20	241	7,4	8	36,5
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		44	518	18,4	15,05	83

									11.06.2024
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	масло сливочное	10	8	66	0	7	0
8.30-9.00		42	Каша ячневая молочная с маслом сл	208	20	263	9	14	30
		289	Какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	20	70	1	0	20
			ИТОГО		62	640	17,87	24,85	92,59
обед									
12.00-13.00		26	Винегрет овощной	80	10	46	1	3	4
		12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	15	95	1,7	5,3	10,3
		221	Плов из отварного мяса	210	50	475	25	26	36,5
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		91	868,5	32,1	34,87	108,8
			всего за день		153	1508,5	49,97	59,72	201,39

Итого: 150,22/7=1051,54рубля