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 py	150,22 рублей в день						
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 Раз	здел	№ 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
					,	•	•	,
•	•	•	•					•
3д								06.06.2024
Прием пи Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	365	масло сливочное	10	8	66	0	7	0
Завтрак						_		
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
T	1	To .	1 (0)			2.12		T .
	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 сухофрктов	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
				144	1554,3	53,68	53,4	225,88

	ī	Ī		1					
									07.06.2024
Пъзгаза —	Danzaz	Mo marr	Γ	D	Harra	211	Готи	\I/	Varanası

								07.06.2024
Прием пи Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	42	Каша пшеная 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
	0.1			10	1 111	0.66		1 220
	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

T		Τ.	1					
	119	Огурцы свежие порционно	60	6	7	0,42	0,06	1
обед	54	Рассольник ленинградский	208	15	108	1,55	3,39	10,43
12.00-13.00	12.1	филе грудки с овощами	100	45	315	33	30	2
	102	картофель отварной с маслом	153	18	132	3,5	3	15
	15.3	Витаминиз.напиток "Витоша"	200	15	95	0	0	24
	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		99	783,5	41,75	36,93	80,43
		всего за день		143	1301,5	60,15	51,98	163,43
2-неделя								10.06.2024
Прием пи Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	210	20	272	9	15	38
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
		Кондит изд.	50	15	195	5	5	36
		итого		46	651	18	20,05	115,5
	9.1	помидоры свежие	60	10	14,4	0,66	0	2,28
обед	18	суп из овощей со сметаной	210	15	86	1,6	4,9	8,6
12.00-13.00	80	Котлеты рыбные	90	50	201	15	10	12
	133	Рис припущенный	158	15	184	6	8	25
	276	компот из смеси сухофрктов	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
	•			107	720.0	27.06	22.40	104.20
		ИТОГО		106	728,9	27,96	23,49	104,38

			всего за день		153	1508,5	49,97	59,72	201,39
			итого		91	868,5	32,1	34,87	108,8
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		221	Плов из отварного мяса	210	50	475	25	26	36,5
		12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	15	95	1,7	5,3	10,3
12.00-13.0	0	26	Винегрет овощной	80	10	46	1	3	4
обед									
			1010		02	040	17,07	24,03	74,37
		300	итого	130	62	640	17,87	24,85	92,59
		368	фрукт /шт	150	20	70	1	0,03	20
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
0.00-0.00		289	Какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
8.30-9.00		42	Каша ячневая молочная с маслом сл	208	20	263	9	14	30
Завтрак		365	масло сливочное	10	8	66	0	7	0
Прием пи Р	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
									11.06.2024

Итого: 150,22/7=1051,54рубля