

"Согласовано"
 Директор ГБОУ Миря №445
М. В. Арсенова

**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
 для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в летнем городском
 лагере дневного пребывания**

" 11 " июня 2026 г

9 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 118/4	118/4	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	170	5,71	6,94	30,46	218,73
ТТК № 76/4	76/4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 97/4	97/4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,50	2,30	13,14	83,26
ТТК № 29/4	29/4	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	130	3,60	3,30	14,30	70,20
Итого за прием пищи:			560	19,89	18,22	79,38	541,55
Обед							
ТТК № 390/4	390/4	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	100	6,35	11,48	6,39	154,28
ТТК № 134/4	134/4	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	200	3,77	5,72	9,05	102,11
ТТК № 67/4	67/4	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	9,40	11,80	9,00	179,80
ТТК № 127/4	127/4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,16	4,65	20,89	134,08
ТТК № 89/4	89/4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 98/4	98/4	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	22,50	94,25
Итого за прием пищи:			830	29,53	35,44	116,81	903,70
Полдник							
ТТК № 19/4	19/4	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	1,60	10,80	24,80	204,00
ТТК № 113/4	113/4/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ТТК № 1/4	1/4/5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи:			340	4,10	11,30	71,20	407,00
Всего за день:				53,52	64,96	267,39	1 852,25

Зав.производством:

Калькулятор: