

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 7 до 12 лет

1 день							
Детский лагерь "Чайка"							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	220	12.0	29.5	8.0	246.4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.3	22.4	1.5	107.0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	10.8	15.5	2.4	168.4
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				24.5	77.2	12.3	568.8
Обед							
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	5.9	3.6	1.0	73.1
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	5.0	11.5	2.6	79.2
2018	АКТ	КУРА АППЕТИТНАЯ	50/50	15.5	6.7	12.6	198.1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0.8	43.1	6.7	206.5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.2	19.8	1.0	86.0
		КОНФЕТЫ	30	2.5	3.25	1.5	160.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				30.1	98.6	27.1	854.4
Полдник							
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0.0	9.1	0.1	37.9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	110	5.5	42.5	4.4	238.5
Итого за прием пищи:				5.5	51.6	4.5	276.4
Ужин							
2012	305	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ"	100	24.1	14.7	25.1	376.3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	6.5	24.4	3.7	169.2
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.1	2.5	0.8	13.9
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	18.4	0.7	91.1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				31.3	80.5	33.4	747.7
Ужин 2							
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	31.7	0.6	131.0
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	22.0	45.0	28.0	485.0
Итого за прием пищи:				22.1	76.7	28.6	616.0
Всего за день:				113.5	384.5	105.9	3,063.3

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 7 до 12 лет

2 день		Детский лагерь "Чайка"					
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	170/50	23.8	52.0	25.2	459.2
2012	394	КАКАО	200	2.9	14.7	5.0	99.6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4.7	15.4	5.3	125.6
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				31.8	91.9	35.9	731.4
Обед							
2008	41	САЛАТ "АРОМАТЫ ОСЕНИ"	100	9.7	8.0	1.4	111.8
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5.3	19.6	4.0	122.4
2012	245	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	5.4	15.4	10.7	133.8
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	5.5	48.0	4.4	250.8
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	23.2	0.2	95.6
		КОНФЕТЫ	30	2.5	3.25	1.5	160.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				28.8	128.1	23.9	925.9
Полдник							
2008		ВАФЛИ	110	9.7	28.6	9.5	273.9
2008		ИОГУРТ	220	3.0	6.0	5.0	95.0
Итого за прием пищи:				12.7	34.6	14.5	368.9
Ужин							
2012		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.1	2.5	0.8	13.9
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	22.4	1.2	24.0	290.0
2008	184	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.3	31.8	6.0	216.9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	31.7	0.6	131.0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				30.2	87.7	34.5	749.0
Ужин 2							
2018	АКТ	БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ	50	5.5	31.2	3.3	188.1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.2	19.8	1.0	86.0
Итого за прием пищи:				5.7	51.0	4.3	274.1
Всего за день:				109.2	393.3	113.1	3,049.3

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 7 до 12 лет

3 день **Детский лагерь "Чайка"**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	11.0	42.0	15.0	285.0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.3	22.4	1.5	107.0
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10	0.9	21.3	2.2	102.0
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				13.6	95.5	19.1	541.0
Обед							
2018	АКТ	САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ"	100	20.8	8.0	3.5	228.0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5.0	12.5	2.0	103.2
2008		БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	5.4	14.9	8.8	144.2
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОРКОВЬЮ	200	5.0	26.8	5.8	176.0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	24.4	0.6	108.8
		КОНФЕТЫ	30	2.5	3.25	1.5	160.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				39.1	100.5	23.9	971.7
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	110	5.5	42.5	4.4	238.5
2008	434	СНЕЖОК	220	5.3	10.1	6.1	113.0
Итого за прием пищи:				10.8	52.6	10.5	351.5
Ужин							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.1	2.5	0.8	13.9
2013	159	ЗРАЗЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	9.5	16.0	3.8	155.4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	6.5	24.4	3.7	169.2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0.0	9.1	0.1	37.9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				16.4	72.5	11.5	473.6
Ужин 2							
2008		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.4	13.0	4.3	124.5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	16.2	0.2	64.8
Итого за прием пищи:				4.5	29.2	4.5	189.3
Всего за день:				84.4	350.2	69.5	2,527.1

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 7 до 12 лет

4 день **Детский лагерь "Чайка"**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ С ГРЕНКАМИ	220	36.0	18.2	25.0	498.0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2.9	14.7	3.5	99.6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	10.8	15.5	2.4	168.4
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				50.1	58.2	31.3	813.0
Обед							
		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	5.0	4.2	1.7	68.5
2008	112	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4.5	22.0	5.7	139.0
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	2.6	14.6	2.6	88.7
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	14.0	26.0	7.0	257.4
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.0	32.0	0.8	131.4
		КОНФЕТЫ	30	2.5	3.25	1.5	160.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				28.8	112.7	21.0	896.5
Полдник							
2008		ВАФЛИ	110	9.7	28.6	9.5	273.9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	0.1	9.9	0.5	43.0
Итого за прием пищи:				9.8	38.5	10.0	316.9
Ужин							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.1	2.5	0.8	13.9
2012	209	МАКАРОННИК С МЯСОМ	220	5.0	46.0	6.2	265.0
2018	АКТ	БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ	60	6.6	37.4	4.0	225.7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0.0	9.1	0.1	37.9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				12.0	115.5	14.2	639.7
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	200	2.7	5.4	3.6	86.4
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	4.1	29.7	3.7	170.6
Итого за прием пищи:				6.8	35.1	7.3	257.0
Всего за день:				107.5	360.0	83.7	2,923.1

Технолог питаня: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 7 до 12 лет

5 день **Детский лагерь "Чайка"**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
		КАША "РЯБУШКА"	220	8.0	39.0	6.4	245.0
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10	0.9	21.0	2.2	101.2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.3	22.4	1.5	107.0
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.8	47.0
Итого за прием пищи:				10.6	92.2	10.9	500.2
Обед							
2012	12	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	5.2	12.0	0.9	81.3
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	4.8	21.0	4.5	113.0
2008		БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	5.4	14.9	8.8	144.2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5.2	18.0	6.4	111.6
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	18.4	0.7	91.1
		КОНФЕТЫ	30	2.5	3.25	1.5	160.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				23.6	98.2	24.5	752.7
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	110	5.5	42.5	4.4	238.5
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ	210/10	0.2	8.0	6.0	62.0
Итого за прием пищи:				5.7	50.5	10.4	300.5
Ужин							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.1	2.5	0.8	13.9
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	100	4.5	14.9	8.0	95.4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	6.5	24.4	3.7	169.2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	16.2	0.2	64.8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				11.5	78.5	15.8	440.5
Ужин 2							
2008		ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	50	2.5	19.3	2.0	108.4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0.0	9.1	0.1	37.9
Итого за прием пищи:				2.5	28.4	2.1	146.3
Всего за день:				53.9	347.7	63.7	2,140.2

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 7 до 12 лет

6 день		Детский лагерь "Чайка"					
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	220	8.0	19.5	6.0	154.0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	3.6	15.4	4.4	111.7
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.3	22.4	1.5	107.0
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				13.3	67.1	12.3	419.7
Обед							
		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	5.0	4.2	1.7	68.5
2008	95	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	4.2	16.9	4.5	91.0
2018	АКТ	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ПЕТУШОК"	100	10.1	17.9	2.5	157.6
		КАША "НА-ЗДОРОВЬЕ"	200	5.9	39.0	5.5	203.6
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	24.4	0.6	108.8
		КОНФЕТЫ	30	2.5	3.25	1.5	160.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				28.1	116.3	18.0	841.0
Полдник							
2008		ИОГУРТ	220	3.0	6.0	5.0	95.0
2008		ВАФЛИ	110	9.7	28.6	9.5	273.9
Итого за прием пищи:				12.7	34.6	14.5	368.9
Ужин							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.1	2.5	0.8	13.9
2012	415	КАША РИСОВАЯ	200	19.1	30.6	21.9	399.0
		БУТЕРБРОД СЫРНОЙ ПАСТОЙ	100	5.0	12.0	1.7	68.5
2012	305	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ"	100	24.1	14.7	25.1	376.3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	16.2	0.2	64.8
Итого за прием пищи:				48.4	76.0	49.7	922.5
Ужин 2							
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.0	32.0	0.8	131.4
2008		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.4	13.0	4.3	124.5
Итого за прием пищи:				4.4	45.0	5.1	255.9
Всего за день:				106.9	339.0	99.6	2,808.0

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 7 до 12 лет

7 день		Детский лагерь "Чайка"					
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7.6	35.0	7.0	205.6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	16.2	0.2	64.8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	10.8	15.5	2.4	168.4
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				18.9	76.5	10.0	485.8
Обед							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	100	5.9	8.7	1.5	94.0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.1	11.5	2.8	80.0
2008		БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	5.4	14.9	8.8	144.2
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	5.6	48.0	5.0	253.4
2013	420	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.8	5.0	0.2	14.7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	31.7	0.6	131.0
		КОНФЕТЫ	30	2.5	3.25	1.5	160.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				24.6	133.7	22.1	928.8
Полдник							
2008		ЙОГУРТ	220	3.0	6.0	5.0	95.0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	110	5.5	42.5	4.4	238.5
Итого за прием пищи:				8.5	48.5	9.4	333.5
Ужин							
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	5.9	3.6	1.0	73.1
2008	242	РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	9.9	19.4	16.8	205.7
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0.8	43.1	6.7	206.5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	16.2	0.2	64.8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				17.0	102.8	27.8	647.3
Ужин 2							
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	18.4	0.7	91.1
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	3.2	25.9	6.7	159.0
Итого за прием пищи:				3.5	44.3	7.4	250.1
Всего за день:				72.5	405.7	76.7	2,645.5

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 7 до 12 лет

8 день **Детский лагерь "Чайка"**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	36.0	18.2	25.0	498.0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2.9	14.7	3.5	99.6
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10	0.9	21.0	2.2	101.2
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				40.2	63.7	31.1	745.8
Обед							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	5.2	9.5	1.2	90.0
2008	90	СУП РЫБНЫЙ	250	4.3	24.0	3.3	109.0
		ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	6.5	26.0	3.0	162.8
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	24.4	0.6	108.8
		КОНФЕТЫ	30	2.5	3.25	1.5	160.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				18.9	97.8	11.3	682.1
Полдник							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	0.2	19.8	1.0	86.0
2008		ВАФЛИ	110	9.7	28.6	9.5	273.9
Итого за прием пищи:				9.9	48.4	10.5	359.9
Ужин							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.1	2.5	0.8	13.9
2012	415	КАША РИСОВАЯ	200	19.1	30.6	21.9	399.0
		КОЛБАСКИ МАЛЮТКА	100	6.5	32.2	3.0	162.8
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.0	32.8	0.1	110.2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				26.0	118.6	28.9	783.1
Ужин 2							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.3	10.1	6.1	113.0
2013	569	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	3.9	24.2	3.9	152.1
Итого за прием пищи:				9.2	34.3	10.0	265.1
Всего за день:				104.2	362.8	91.8	2,836.0

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 7 до 12 лет

9 день **Детский лагерь "Чайка"**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	220	12.0	29.5	8.0	246.4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.3	22.4	1.5	107.0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4.7	15.4	5.3	125.6
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				18.4	77.1	15.2	526.0
Обед							
2012	40	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК"	100	5.1	12.0	2.0	78.4
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	5.0	16.4	5.0	107.0
2008	290	ПЕЧЕНЬ ПО-СТОРОНОВСКИ	100	13.1	11.6	12.9	208.1
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	20	2.2	8.9	0.5	30.8
2008	184	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.3	31.8	6.0	216.9
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.0	32.0	0.8	131.4
		КОНФЕТЫ	30	2.5	3.25	1.5	160.5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				35.5	136.5	31.8	1,030.3
2008		ПЕЧЕНЬЕ	110	5.5	42.5	4.4	238.5
2008		СОК	220	0.2	19.8	1.0	86.0
Итого за прием пищи:				5.7	62.3	5.4	324.5
Ужин							
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	5.9	8.7	1.5	94.0
		КОТЛЕТА "ВОСТОРГ"	100	3.5	15.0	3.6	86.6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	6.5	24.4	3.7	169.2
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	24.4	0.6	108.8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				16.4	93.0	12.5	555.8
Ужин 2							
2008		ИОГУРТ	180	2.7	5.4	3.6	86.4
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	4.1	29.7	3.7	170.6
Итого за прием пищи:				6.8	35.1	7.3	257.0
Всего за день:				82.8	403.9	72.2	2,693.6

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 7 до 12 лет

10 день		Детский лагерь "Чайка"					
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
		ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ	220	8.0	19.5	6.0	154.0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	10.8	15.5	2.4	168.4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2.9	14.7	3.5	99.6
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.8	47.0
Итого за прием пищи:				22.1	59.5	12.7	469.0
Обед							
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	5.9	10.0	1.4	92.7
2012	106	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	7.3	20.7	7.9	168.0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.4	36.0	21.5	367.2
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	18.4	0.7	91.1
		КОНФЕТЫ	30	2.5	3.25	1.5	160.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				32.6	99.0	34.7	930.5
Полдник							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	5.3	10.1	6.1	113.0
2008		ВАФЛИ	110	9.7	28.6	9.5	273.9
Итого за прием пищи:				15.0	38.7	15.6	386.9
Ужин							
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С КАПУСТОЙ	100	5.0	4.2	1.7	68.5
		ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	6.5	26.0	3.0	162.8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	16.2	0.2	64.8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	2.5	19.3	2.0	108.4
Итого за прием пищи:				14.4	86.2	10.0	501.7
Ужин 2							
2008		ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	50	2.5	19.3	2.0	108.4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	31.7	0.6	131.0
Итого за прием пищи:				2.6	51.0	2.6	239.4
Всего за день:				86.7	334.4	75.6	2,527.5

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 12 до 17 лет

1 день							
Детский лагерь "Чайка"							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	265	15.0	33.0	14.0	265.3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.3	22.4	1.5	107.0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	10.8	15.5	2.4	168.4
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				27.5	80.7	18.3	587.7
Обед							
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	110	6.2	4.0	1.6	73.9
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	300	7.0	22.0	3.2	86.5
2018	АКТ	КУРА АППЕТИТНАЯ	50/60	16.9	18.9	14.2	220.0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0.8	43.1	6.7	206.5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.2	19.8	1.0	86.0
		КОНФЕТЫ	40	3.3	4.3	2	214
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				34.6	122.7	30.4	937.9
Полдник							
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0.0	9.1	0.1	37.9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	165	8.3	63.8	6.6	375.8
Итого за прием пищи:				8.3	72.9	6.7	413.7
Ужин							
2012	305	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ"	110	26.0	16.2	27.6	413.9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	6.5	24.4	3.7	169.2
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0.1	2.8	0.9	15.3
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	18.4	0.7	91.1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				33.2	82.3	36.0	747.7
Ужин 2							
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	31.7	0.6	131.0
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/50	26.9	60.2	34.2	592.7
Итого за прием пищи:				27.0	91.9	34.8	723.7
Всего за день:				130.6	450.4	126.2	3,410.7

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 12 до 17 лет

2 день							
Детский лагерь "Чайка"							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	215/50	28.7	62.6	30.4	553.1
2012	394	КАКАО	200	2.9	14.7	5.0	99.6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4.7	15.4	5.3	125.6
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				36.7	102.5	41.1	825.3
Обед							
2008	41	САЛАТ "АРОМАТЫ ОСЕНИ"	110	10.7	18.0	1.5	122.9
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	7.0	32.6	6.0	145.0
2012	245	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	110	7.0	24.5	11.0	139.0
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	5.5	54.0	4.4	250.8
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	23.2	0.2	95.6
		КОНФЕТЫ	40	3.3	4.3	2	214
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				33.9	167.2	26.8	1,018.3
Полдник							
2008		ВАФЛИ	165	14.6	42.9	14.3	410.9
2008		ЙОГУРТ	220	3.0	6.5	4.3	92.0
Итого за прием пищи:				17.6	49.4	18.6	502.9
Ужин							
2012		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0.1	2.8	0.9	15.3
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	110	25.0	2.4	26.4	320.0
2008	184	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.3	31.8	6.0	216.9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	31.7	0.6	131.0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				35.1	89.2	37.0	823.6
Ужин 2							
2018	АКТ	БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ	50	5.5	31.2	3.3	188.1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.2	19.8	1.0	86.0
Итого за прием пищи:				5.7	51.0	4.3	274.1
Всего за день:				128.9	459.3	127.7	3,444.2

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 12 до 17 лет

3 день		Детский лагерь "Чайка"
---------------	--	-------------------------------

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	265	13.0	43.6	18.7	312.6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.3	22.4	1.5	107.0
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10	0.9	21.3	2.2	102.0
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				15.6	97.1	22.8	568.6
Обед							
2018	АКТ	САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ"	110	22.9	16.3	5.0	250.8
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	7.2	22.0	6.5	112.0
2008		БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	110	6.0	16.0	9.2	156.0
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОРКОВЬЮ	200	5.0	26.8	5.8	176.0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	24.4	0.6	108.8
		КОНФЕТЫ	40	3.3	4.3	2	214
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				44.8	120.4	30.8	1,068.6
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	165	8.3	63.8	6.6	375.8
2008	434	СНЕЖОК	220	6.0	11.0	7.0	125.0
Итого за прием пищи:				14.3	74.8	13.6	500.8
Ужин							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	110	0.1	2.8	0.9	15.3
2013	159	ЗРАЗЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	110	10.2	28.0	5.0	175.0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	6.5	24.4	3.7	169.2
2012	393	ЧАИ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0.0	9.1	0.1	37.9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				17.1	84.8	12.8	494.6
Ужин 2							
2008		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.4	13.0	4.3	124.5
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ	200/15	0.1	16.2	0.2	64.8
Итого за прием пищи:				9.7	23.1	10.4	237.5
Всего за день:				101.5	400.1	90.4	2,870.0

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 12 до 17 лет

4 день **Детский лагерь "Чайка"**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ С ГРЕНКАМИ	265	38.0	20.0	27.0	520.0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2.9	14.7	3.5	99.6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	10.8	15.5	2.4	168.4
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				47.7	44.1	27.1	713.4
Обед							
		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	110	5.5	4.6	1.9	75.4
2008	112	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	5.2	29.4	9.0	145.6
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	3.5	18.1	5.5	98.5
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	14.0	26.0	7.0	257.4
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.0	32.0	0.8	131.4
		КОНФЕТЫ	40	3.3	4.3	2	214
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				31.7	125.0	27.9	973.3
Полдник							
2008		ВАФЛИ	165	14.6	42.9	14.3	410.9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	0.2	19.8	1.0	86.0
Итого за прием пищи:				14.8	62.7	15.3	496.9
Ужин							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	110	0.1	2.8	0.9	15.3
2012	209	МАКАРОННИК С МЯСОМ	240	5.5	58.3	6.8	289.1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0.0	9.1	0.1	37.9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
2018	АКТ	БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ	60	6.6	37.4	4.0	225.7
Итого за прием пищи:				12.5	128.1	14.8	665.2
Ужин 2							
2008		ИОГУРТ	180	2.7	5.4	3.6	86.4
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	4.1	29.7	3.7	170.6
Итого за прием пищи:				6.8	35.1	7.3	257.0
Всего за день:				113.4	395.0	92.3	3,105.7

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 12 до 17 лет

5 день **Детский лагерь "Чайка"**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
		КАША "РЯБУШКА"	265	10.2	52.0	14.5	264.0
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10	0.9	21.0	2.2	101.2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.3	22.4	1.5	107.0
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				12.8	105.2	18.6	519.2
Обед							
2012	12	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	110	5.7	15.2	5.0	89.4
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	5.6	29.2	7.0	125.0
2008		БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	110	6.0	16.0	9.2	156.0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5.2	22.0	9.0	111.6
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	18.4	0.7	91.1
		КОНФЕТЫ	40	3.3	4.3	2	214
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				26.3	115.7	34.6	838.1
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	165	8.3	63.8	6.6	375.8
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ	210/10	0.2	8.0	6.0	62.0
Итого за прием пищи:				8.5	71.8	12.6	437.8
Ужин							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0.1	2.8	0.9	15.3
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	110	5.0	18.9	11.0	112.0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	6.5	24.4	3.7	169.2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	16.2	0.2	64.8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				12.0	82.8	18.9	458.5
Ужин 2							
2008		ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	50	2.5	19.3	2.0	108.4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0.0	9.1	0.1	37.9
Итого за прием пищи:				2.5	28.4	2.1	146.3
Всего за день:				62.1	403.8	86.8	2,399.9

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 12 до 17 лет

6 день **Детский лагерь "Чайка"**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	265	9.5	23.0	8.0	168.0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	3.6	15.4	4.4	111.7
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.3	22.4	1.5	107.0
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				10.0	54.5	10.7	351.6
Обед							
		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	110	5.5	4.6	1.9	75.4
2008	95	СУП ГОРОХОВЫЙ	300	5.0	24.0	8.0	145.0
2018	АКТ	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ПЕТУШОК"	110	12.0	23.7	3.0	175.0
		КАША "НА-ЗДОРОВЬЕ"	200	5.9	39.0	5.5	203.6
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	24.4	0.6	108.8
		КОНФЕТЫ	40	3.3	4.3	2	214
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				32.1	130.6	22.7	972.8
Полдник							
2008		ИОГУРТ	220	3.0	6.5	4.3	92.0
2008		ВАФЛИ	165	14.6	42.9	14.3	410.9
Итого за прием пищи:				17.6	49.4	18.6	502.9
Ужин							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0.1	2.8	0.9	15.3
2012	415	КАША РИСОВАЯ	200	19.1	30.6	21.9	399.0
		БУТЕРБРОД СЫРНОЙ ПАСТОЙ	110	5.0	18.2	5.0	68.5
2012	305	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ"	110	24.1	14.7	25.1	376.3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	16.2	0.2	64.8
Итого за прием пищи:				48.4	82.5	53.1	923.9
Ужин 2							
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.0	32.0	0.8	131.4
2008		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.4	13.0	4.3	124.5
Итого за прием пищи:				4.4	45.0	5.1	255.9
Всего за день:				112.5	362.0	110.1	3,007.0

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 12 до 17 лет

7 день **Детский лагерь "Чайка"**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	265	9.2	48.0	12.4	247.7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	16.2	0.2	64.8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	10.8	15.5	2.4	168.4
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				20.5	89.5	15.4	527.9
Обед							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	110	6.5	9.6	1.7	103.4
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	5.0	18.0	3.6	98.0
2008		БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	110	6.0	16.0	9.2	156.0
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	5.6	48.0	5.0	253.4
2013	420	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.8	5.0	0.2	14.7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	31.7	0.6	131.0
		КОНФЕТЫ	40	3.3	4.3	2	214
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				27.5	143.2	24.0	1,021.5
Полдник							
2008		ЙОГУРТ	220	3.0	6.5	4.3	92.0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	165	8.3	63.8	6.6	375.8
Итого за прием пищи:				11.3	70.3	10.9	467.8
Ужин							
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	110	6.2	4.0	1.6	73.9
2008	242	РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	110	11.0	28.3	24.5	212.6
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0.8	43.1	6.7	206.5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	16.2	0.2	64.8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				18.4	112.1	36.1	655.0
Ужин 2							
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	18.4	0.7	91.1
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	3.2	25.9	6.7	159.0
Итого за прием пищи:				3.5	44.3	7.4	250.1
Всего за день:				81.1	459.4	93.7	2,922.2

Технолог питаня: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 12 до 17 лет

8 день		Детский лагерь "Чайка"					
---------------	--	-------------------------------	--	--	--	--	--

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	265	38.0	20.0	27.0	520.0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2.9	14.7	3.5	99.6
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10	0.9	21.0	2.2	101.2
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				42.2	65.5	33.1	767.8
Обед							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	110	5.7	10.5	1.3	99.0
2008	90	СУП РЫБНЫЙ	300	5.0	35.0	10.0	119.8
		ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ	220	7.0	36.6	8.0	175.0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	24.4	0.6	108.8
		КОНФЕТЫ	40	3.3	4.3	2	214
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				21.4	121.4	23.6	767.6
Полдник							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	0.2	19.8	1.0	86.0
2008		ВАФЛИ	165	14.6	42.9	14.3	410.9
Итого за прием пищи:				14.8	62.7	15.3	496.9
Ужин							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0.1	2.8	0.9	15.3
2012	415	КАША РИСОВАЯ	200	19.1	30.6	21.9	399.0
		КОЛБАСКИ МАЛЮТКА	110	7.0	39.4	9.6	175.0
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.0	35.8	0.4	110.2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				26.5	129.1	35.9	796.7
Ужин 2							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.3	10.1	6.1	113.0
2013	569	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	3.9	24.2	3.9	152.1
Итого за прием пищи:				9.2	34.3	10.0	265.1
Всего за день:				114.1	413.0	117.9	3,094.0

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 12 до 17 лет

9 день		Детский лагерь "Чайка"					
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	265	15.0	33.0	14.0	265.3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.3	22.4	1.5	107.0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4.7	15.4	5.3	125.6
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				21.4	80.6	21.2	544.9
Обед							
2012	40	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК"	110	5.6	19.2	4.0	86.2
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	6.5	25.7	8.0	128.0
2008	290	ПЕЧЕНЬ ПО-СТОРОНОВСКИ	110	14.4	20.8	18.9	228.9
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	20	2.2	8.9	0.5	30.8
2008	184	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.3	31.8	6.0	216.9
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.0	32.0	0.8	131.4
		КОНФЕТЫ	40	3.3	4.3	2	214
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				39.6	163.1	43.3	1,133.4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	165	8.3	63.8	6.6	375.8
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	0.2	19.8	1.0	86.0
Итого за прием пищи:				8.5	83.6	7.6	461.8
Ужин							
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	110	6.5	9.6	1.7	103.4
		КОТЛЕТА "ВОСТОК"	110	4.5	22.5	9.0	95.7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	6.5	24.4	3.7	169.2
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	24.4	0.6	108.8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
Итого за прием пищи:				18.0	101.4	18.1	574.3
Ужин 2							
2008		ИОГУРТ	180	2.7	5.4	3.6	86.4
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	4.1	29.7	3.7	170.6
Итого за прием пищи:				6.8	35.1	7.3	257.0
Всего за день:				94.3	463.8	97.5	2,971.4

Технолог питания: Тришканова Г.А

_____ Утверждаю

_____ Утверждаю

с 12 до 17 лет

10 день **Детский лагерь "Чайка"**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	
Завтрак							
		ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ	265	9.5	23.0	8.0	168.0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	10.8	15.5	2.4	168.4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2.9	14.7	3.5	99.6
2008		ФРУКТ	100	0.4	9.8	0.4	47.0
Итого за прием пищи:				23.6	63.0	14.3	483.0
Обед							
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	6.5	15.0	6.0	102.0
2012	106	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	300	8.0	35.0	18.0	175.0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	18.5	46.3	30.5	387.0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	18.4	0.7	91.1
		КОНФЕТЫ	40	3.3	4.3	2	214
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.2	10.6	1.7	51.0
Итого за прием пищи:				36.8	129.6	58.9	1,020.1
Полдник							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	5.3	10.1	6.1	113.0
2008		ВАФЛИ	165	14.6	42.9	14.3	410.9
Итого за прием пищи:				19.9	53.0	20.4	523.9
Ужин							
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С КАПУСТОЙ	110	5.5	4.6	1.8	75.4
		ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ	220	7.2	36.6	8.0	179.1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	16.2	0.2	64.8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.5	3.1	97.2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	75	3.7	29.0	3.0	170.8
Итого за прием пищи:				16.8	106.9	16.1	587.3
Ужин 2							
2008		ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	50	2.5	19.3	2.0	108.4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	31.7	0.6	131.0
Итого за прием пищи:				2.6	51.0	2.6	239.4
Всего за день:				99.6	403.5	112.3	2,853.6

Технолог питания: Тришканова Г.А

