




Меню для организации питания в лагерях дневного пребывания

13 июня 2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01		60,00		7,45	6,41	3,69	0,18	
Каша пшеничная вязкая с маслом	155	4,35	4,86	25,00	161,30	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,30	1,05	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,80	0,14	0,01	3,10	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		18,65	16,72	84,24	569,16	0,29	6,80	83,77	0,37	44,82	130,33	48,03	4,85	
Обед														
Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66	0,06		94,43		21,37	33,06	17,92	0,87	
Суп картофельный с горохом и гречками	270	8,67	4,97	37,90	230,95	0,36		261,90		43,17	108,03	40,36	2,88	
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,20	257,78	0,19		28,56		23,85	143,92	38,58	1,79	
Витаминизированный кисель	200			23,50	95,00	0,30	20,10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,20	0,40	18,40	88,00	0,16			0,68	11,60	52,00	16,80	1,20	
Апельсин	1 шт	2,25	0,50	20,25	107,50	0,10	150,00	20,00	0,50	85,00	57,50	32,50	0,75	
Итого		29,27	25,01	150,42	956,89	1,31	170,10	404,89	1,78	192,99	420,51	151,76	8,49	203,00