




Меню для организации питания в лагерях дневного пребывания

21 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	
<b>Завтрак</b>														
Макаронные изделия с тертым сыром	170	8,89	8,77	37,67	265,97	0,09		58,39		126,65	116,27	14,85	0,96	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
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	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
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	
<b>Итого</b>		<b>13,23</b>	<b>16,63</b>	<b>90,19</b>	<b>570,35</b>	<b>0,25</b>	<b>6,80</b>	<b>103,53</b>	<b>0,91</b>	<b>154,15</b>	<b>160,81</b>	<b>29,29</b>	<b>4,85</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов	80	0,62	4,08	2,22	48,01	0,03	5,74	1,94	1,85	17,68	26,48	10,93	0,44	
Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78	0,08		203,84		14,06	44,75	17,44	0,68	
Плов из мяса птицы	170	13,60	16,68	36,51	350,15	0,09		246,71		19,24	155,15	38,59	1,29	
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	
<b>Итого</b>		<b>24,79</b>	<b>25,43</b>	<b>135,52</b>	<b>881,44</b>	<b>0,90</b>	<b>175,84</b>	<b>472,49</b>	<b>3,63</b>	<b>155,58</b>	<b>361,88</b>	<b>121,86</b>	<b>5,36</b>	<b>203,00</b>

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

