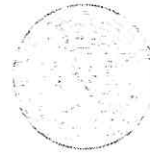


Меню для организации питания в лагерях дневного пребывания

05 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>														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	70	9,16	8,39	2,03	119,93	0,05		71,34		12,38	80,52	12,06	0,76	
Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25		11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай витаминизированный	200			9,70	39,00	0,15	10,00							
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	
Апельсин	250	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>19,38</b>	<b>14,15</b>	<b>75,46</b>	<b>518,98</b>	<b>0,60</b>	<b>160,00</b>	<b>114,59</b>	<b>1,10</b>	<b>117,02</b>	<b>277,27</b>	<b>125,34</b>	<b>5,06</b>	
<b>Обед</b>														
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 рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	1,88	4,28	13,87	101,99	0,05		215,68		18,57	45,58	17,19	0,51	
Рыба запеченная с овощами	90	9,48	5,93	3,35	105,24	0,08		334,60		37,29	150,36	38,13	0,64	
Макаронные изделия отварные с маслом	190	7,01	8,07	44,55	279,04	0,11		45,00	1,05	19,52	57,81	10,39	1,07	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	33,12	129,80					0,60			0,06	
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	
<b>Итого</b>		<b>26,34</b>	<b>24,36</b>	<b>140,46</b>	<b>881,73</b>	<b>0,60</b>		<b>689,71</b>	<b>2,33</b>	<b>116,95</b>	<b>364,81</b>	<b>106,03</b>	<b>5,35</b>	<b>203,00</b>

Меню для организации питания в лагерях труда и отдыха

05 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>														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	70	9,16	8,39	2,03	119,93	0,05		71,34		12,38	80,52	12,06	0,76	
Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25		11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай витаминизированный	200			9,70	39,00	0,15	10,00							
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	
Апельсин	250	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>19,38</b>	<b>14,15</b>	<b>75,46</b>	<b>518,98</b>	<b>0,60</b>	<b>160,00</b>	<b>114,59</b>	<b>1,10</b>	<b>117,02</b>	<b>277,27</b>	<b>125,34</b>	<b>5,06</b>	
<b>Обед</b>														
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 рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	1,88	4,28	13,87	101,99	0,05		215,68		18,57	45,58	17,19	0,51	
Рыба запеченная с овощами	90	9,48	5,93	3,35	105,24	0,08		334,60		37,29	150,36	38,13	0,64	
Макаронные изделия отварные с маслом	190	7,01	8,07	44,55	279,04	0,11		45,00	1,05	19,52	57,81	10,39	1,07	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	33,12	129,80					0,60			0,06	
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	
<b>Итого</b>		<b>26,34</b>	<b>24,36</b>	<b>140,46</b>	<b>881,73</b>	<b>0,60</b>		<b>689,71</b>	<b>2,33</b>	<b>116,95</b>	<b>364,81</b>	<b>106,03</b>	<b>5,35</b>	<b>203,00</b>