




Меню для организации питания в лагерях дневного пребывания

06 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														
Омлет запеченный с сыром	150	18,73	20,20	2,46	267,78	0,09	0,62	312,99	1,78	289,10	338,60	27,66	2,68	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
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	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		25,21	31,05	43,39	554,88	0,41	10,62	357,99	2,48	418,50	367,60	47,26	3,80	
Обед														
Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,69	8,10	2,48	86,40	0,03	11,04	43,52	3,79	15,34	22,72	12,18	0,54	
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	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,10	0,01		2,00		6,70	4,40	3,60	0,91	
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	
Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,04	13,50	6,75	0,27	21,60	14,85	12,15	2,97	
Итого		27,28	28,12	133,47	897,68	0,93	24,54	342,73	5,34	130,26	371,92	129,27	11,29	203,00




Меню для организации питания в лагерях труда и отдыха

06 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														
Омлет запеченный с сыром	150	18,73	20,20	2,46	267,78	0,09	0,62	312,99	1,78	289,10	338,60	27,66	2,68	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
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	
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		25,21	31,05	43,39	554,88	0,41	10,62	357,99	2,48	418,50	367,60	47,26	3,80	
Обед														
Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,69	8,10	2,48	86,40	0,03	11,04	43,52	3,79	15,34	22,72	12,18	0,54	
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	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,10	0,01		2,00		6,70	4,40	3,60	0,91	
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	
Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,04	13,50	6,75	0,27	21,60	14,85	12,15	2,97	
Итого		27,28	28,12	133,47	897,68	0,93	24,54	342,73	5,34	130,26	371,92	129,27	11,29	203,00