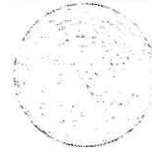





Меню для организации питания в лагерях дневного пребывания

08 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный со сгущенным молоком | 125 | 21,26 | 9,58 | 17,39 | 244,54 | 0,07 | | 68,76 | | 199,37 | 252,70 | 28,54 | 0,76 | |
| Каша пшеничная молочная вязкая с маслом | 134 | 5,58 | 5,97 | 27,89 | 188,20 | 0,16 | | 32,70 | | 87,29 | 133,09 | 35,87 | 0,98 | |
| 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 | 45 | 3,60 | 0,45 | 24,75 | 117,00 | 0,15 | | | 0,68 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 1,13 | |
| Итого | | 30,50 | 16,01 | 80,22 | 592,02 | 0,38 | 2,80 | 101,60 | 0,69 | 298,76 | 416,58 | 71,55 | 2,94 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 4,20 | 1,80 | 0,06 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255 | 1,98 | 4,96 | 10,30 | 94,46 | 0,06 | | 216,35 | | 40,88 | 51,47 | 23,97 | 1,12 | |
| Тефтели из говядины с томатным соусом | 100 | 9,46 | 10,83 | 8,00 | 167,82 | 0,01 | | 52,00 | | 3,09 | 6,45 | 3,35 | 0,15 | |
| 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 | |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,09 | 0,02 | 20,77 | 84,10 | | 6,00 | 0,80 | 0,02 | 4,00 | 2,30 | 1,30 | 0,09 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,80 | 0,35 | 19,25 | 91,00 | 0,12 | | | | 7,00 | 22,75 | 4,90 | 0,88 | |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 35 | 2,80 | 0,35 | 16,10 | 77,00 | 0,14 | | | 0,60 | 10,15 | 45,50 | 14,70 | 1,05 | |
| Плюшка московская | 75 | 6,48 | 5,01 | 43,73 | 245,71 | 0,10 | 0,07 | 30,57 | 1,02 | 22,13 | 58,85 | 10,10 | 0,79 | |
| 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 | | 29,34 | 26,98 | 154,00 | 978,69 | 0,65 | 23,77 | 331,52 | 1,97 | 130,69 | 333,42 | 154,05 | 9,90 | 203,00 |

Меню для организации питания в лагерях труда и отдыха

08 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный со сгущенным молоком | 125 | 21,26 | 9,58 | 17,39 | 244,54 | 0,07 | | 68,76 | | 199,37 | 252,70 | 28,54 | 0,76 | |
| Каша пшенная молочная вязкая с маслом | 134 | 5,58 | 5,97 | 27,89 | 188,20 | 0,16 | | 32,70 | | 87,29 | 133,09 | 35,87 | 0,98 | |
| 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 | 45 | 3,60 | 0,45 | 24,75 | 117,00 | 0,15 | | | 0,68 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 1,13 | |
| Итого | | 30,50 | 16,01 | 80,22 | 592,02 | 0,38 | 2,80 | 101,60 | 0,69 | 298,76 | 416,58 | 71,55 | 2,94 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 4,20 | 1,80 | 0,06 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255 | 1,98 | 4,96 | 10,30 | 94,46 | 0,06 | | 216,35 | | 40,88 | 51,47 | 23,97 | 1,12 | |
| Тефтели из говядины с томатным соусом | 100 | 9,46 | 10,83 | 8,00 | 167,82 | 0,01 | | 52,00 | | 3,09 | 6,45 | 3,35 | 0,15 | |
| 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 | |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,09 | 0,02 | 20,77 | 84,10 | | 6,00 | 0,80 | 0,02 | 4,00 | 2,30 | 1,30 | 0,09 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35 | 2,80 | 0,35 | 19,25 | 91,00 | 0,12 | | | | 7,00 | 22,75 | 4,90 | 0,88 | |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 35 | 2,80 | 0,35 | 16,10 | 77,00 | 0,14 | | | 0,60 | 10,15 | 45,50 | 14,70 | 1,05 | |
| Плошка московская | 75 | 6,48 | 5,01 | 43,73 | 245,71 | 0,10 | 0,07 | 30,57 | 1,02 | 22,13 | 58,85 | 10,10 | 0,79 | |
| 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 | | 29,34 | 26,98 | 154,00 | 978,69 | 0,65 | 23,77 | 331,52 | 1,97 | 130,69 | 333,42 | 154,05 | 9,90 | 203,00 |