СОГЛАСОВАНО

Директор Лукьянова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ОДДП МАУ " Центр детского и диетического питания " ГО г. Уфа Республики Башкортостан

_____ Н. А. Исламова

МЕНЮ

для организации питания в лагерях дневного пребывания

08 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	3,5	1,5	0,05	8,5	15	7	0,25	
Омлет натуральный	120	12,6	16,1	2,25	204,53	0,08	0,45	245,19	2,53	97,32	206,45	16,12	2,37	
Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,6	12,33	69,9	0,02	0,65	11		60,3	45	7	0,08	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		22,16	29,18	59,42	594,43	0,36	17,20	308,69	3,67	316,72	315,2	61,92	6,71	
Обед														
Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,11	2,85	43,34	0,03	12,15	56,66	1,65	12,82	19,84	10,75	0,52	
Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33	
Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8	0,12	22,09	536,95	2,95	35,72	165,15	39,44	2,48	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Пирожки печеные с яблоками	50	3,12	3,38	24,25	140,24	0,05	1,73	9,83	1,56	10,32	29,22	5,98	0,79	
Итого		24,09	25,39	108,29	759,76	0,83	67,57	805	8,41	93,72	342,86	110,11	6,77	186,47