СОГЛАСОВАНО

Директор

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

10 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/10	25,41	9,27	18,4	263,21	0,06	0,66	49,43	1,32	217,56	280,6	30,92	0,63	
Чай с сахаром	200			9,08	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого		19,03	29,29	81,36	603,45	0,29	18,77	299,12	6,16	55,12	226,58	59,53	5,24	
Обед														
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,1	108	0,04	13,8	54,4	4,74	19,18	28,4	15,22	0,67	
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/10	1,76	4,91	9,26	88,89	0,07	17,08	175,58	1,55	29,34	47,33	18,34	0,66	
Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
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 капустой	50	3,56	5,49	19,93	143,56	0,05	11,66	9,72	2,5	21,43	37,49	9,04	0,58	
Итого		26,62	37,98	112,6	904	0,64	48,2	311,1	12,50	139,30	407,1	158,61	10,53	186,47

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ОДДП МАУ " Центр детского и диетического питания " ГО г. Уфа Республики Башкортостан _____ Н. А. Исламова

МЕНЮ

для организации питания в лагерях труда и отдыха

10 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														
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/10	25,41	9,27	18,4	263,21	0,06	0,66	49,43	1,32	217,56	280,6	30,92	0,63	
Чай с сахаром	200			9,08	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого		19,03	29,29	81,36	668,45	0,29	18,77	299,12	6,16	55,12	226,58	59,53	5,24	
Обед														
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,1	108	0,04	13,8	54,4	4,74	19,18	28,4	15,22	0,67	
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/10	1,76	4,91	9,26	88,89	0,07	17,08	175,58	1,55	29,34	47,33	18,34	0,66	
Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
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 капустой	50	3,56	5,49	19,93	143,56	0,05	11,66	9,72	2,5	21,43	37,49	9,04	0,58	
Итого		26,62	37,98	112,6	904	0,64	48,2	311,1	12,50	139,30	407,1	158,61	10,53	174,44