

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

для организации питания в лагерях дневного пребывания

15 июня 2021 г.

Примерное наименование блюда	Исход. порция	После выпечки в %				Жиры				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У	С	С	А	Е	С	Р	Са	Р	Мg	Ca				
Завтрак																		
Виточки из овсян пшеницы с творожным соусом	60/40	49,08	4,84	4,1	102,00	0,79	0,09	0,13	1,17	30	80,12	12,9	1,05					
Каши гречневая овсяная с яблоком	180/5	0,71	0,17	30,75	177,84	0,18		21,40	0,81	12,01	100,00	0,22	0,08					
Чай с лимоном и сахаром	200	0,05	0,01	15,14	40,23		0,8	0,79	0,01	0,1	1,81	0,04	0,07					
Хлеб пшеничный облепиховый пшенично-овсяный	40	0,2	0,01	0,08	104	0,14				0,6	0	0	0,6					
Сыр (перезрелый)	15	0,05	1,00		70,2		0,17	0,07	0,08	100	40	0,3	0,11					
Масло сливочное	10	0,09	7,02	0,75	70,7	0,01		40	0,7	0	0	0	0,4					
Итого		279	10,24	45,12	100,76	0,94	0,84	104,23	2,38	214,07	104,7	122,28	0,27					
Обед																		
Салат из овощей пюре	100	0,19	0,17	0,17	80,01	0,01	1,19	0,45	0,14	0,1	0,1	13,96	0,01					
Суп-пюре овсяный	200	0,34	1,07	17,72	70,47	0,04	1,2	10,4	0,08	12,48	0,17	7,20	0,42					
Картофель пюре	100	0,01	0,17	0,18	207,40	0,10	0,40	12	0	0,08	100,00	41,21	0,25					
Паста макаронная овсяная	200				20,2	0,01	0,1											
Хлеб пшеничный облепиховый пшенично-овсяный	50	0,1	0,01	0,04	7,6	0,01				0,4	0	0,4	0,2					
Хлеб ржаной пшенично-ржаной	30	0,1	0,01	0,04	4,0	0,01				0,4	0,1	0,4	0,2					
Итого		732	0,74	24,4	111,21	0,16	2,5	22,2	0,22	24,16	100,1	22,17	1,14					



МЕНЮ

для организации питания в лагерях дневного пребывания

15 июня 2023 г.

Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Среднее значение
		В	Ж	С		С	А	Е	С	Р	Мg	Ca	
Завтрак													
Батюшки из овсяной пшеницы с томатным соусом	80/40	14,28	6,85	6,7	152,08	0,26	0,08	0,18	1,17	0,07	0,15	0,8	1,08
Каши гречневая ячневая с маслом	180/3	6,71	6,11	20,75	771,85	0,18	0,42	0,47	10,51	10,94	0,27	0,38	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,08	0,07	10,15	42,08	0,01	0,14	0,01	0,1	1,34	0,04	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	5,2	0,40	22,59	104	0,14			0,8	0	0,01	0,01	
Сыр (простокваша)	55	0,94	2,65		42,5	0,11	0,07	0,04	0,01	0,01	0,1	0,1	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	88,7	0,01	0	0	0	0	0	0	
Итого		10,07	16,34	30,12	1047,53	0,40	0,30	0,64	2,07	10,94	0,30	0,40	
Обед													
Салат из овощей натураль	100	0,76	0,37	2,17	40,01	0,04	1,17	0,04	0,01	0,01	0,01	0,01	
Суп-пюре картофельный	200	4,34	4,07	11,75	149,45	0,04	1,2	0,04	0,01	0,04	0,01	0,01	
Жареное куриное филе	130	11,31	10,11	0,18	107,50	0,14	0,04	0	0	0,04	0,01	0,01	
Пюре картофельное с маслом	200			44,7	30	0,7	0,01						
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	3,7	0,3	16,2	74	0,11			0,40	0	0,01	0,01	
Хлеб ржаной цельнозерновой	30	3,4	0,17	14,4	58	0,11			0,40	0,17	0,01	0,01	
Итого		10,27	14,71	30,23	334,51	0,30	2,87	0,08	0,02	0,08	0,02	0,02	

