

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.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,1	162,56	0,09	3,09	81,19	1,17	35	98,19	15,8	1,05	
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,40	0,41	13,51	135,60	90,20	3,05	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,40	22,00	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,3	0,11	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01		45	0,1	2	3		0,0	
<b>Итого</b>		23,05	26,34	67,18	599,09	0,43	6,00	185,43	2,35	212,01	354,3	120,69	5,30	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов	100	0,78	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2,43	2,31	22,1	33,1	13,66	0,55	
Суп-лапша домашняя	200	2,34	4,67	11,72	98,42	0,04	1,2	170,4	2,06	12,48	29,7	7,22	0,42	
Жаркое по- домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55	
Витаминизирова нный 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	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		19,96	24,97	101,13	711,71	0,81	66,93	191	8,57	92,36	302,57	89,83	7,81	<b>186,47</b>