

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

01 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
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	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай с сахаром	200			9,98	39,90					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,40	22,00	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		23,85	20,70	67,06	552,01	0,42	3,76	128,24	2,16	273,94	297,4	116,08	4,80	
Обед														
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	
Итого		19,96	24,97	101,13	711,71	0,81	66,93	191	8,57	92,36	302,57	89,83	7,81	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

01 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
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	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай с сахаром	200			9,98	39,90					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,40	22,00	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		23,85	20,70	67,06	552,01	0,42	3,76	128,24	2,16	273,94	297,4	116,08	4,80	
Обед														
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 подомашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55	
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-	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	
Итого		19,96	24,97	101,13	711,71	0,81	66,93	191	8,57	92,36	302,57	89,83	7,81	174,44