

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К.Смирнов

## МЕНЮ

для организации питания в лагерях отдыха и оздоровления с дневным пребыванием детей

7 июня 2022 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,5	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32	
Печенье	3 шт	2,55	3,39	20,91	124,2	0,03		21,6	0,39	12,3	26,1	4,5	0,3	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		<b>25,67</b>	<b>25,01</b>	<b>71,00</b>	<b>618,05</b>	<b>0,47</b>	<b>23,14</b>	<b>298,96</b>	<b>2,78</b>	<b>409,18</b>	<b>358,9</b>	<b>58,88</b>	<b>6,36</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,52	6,08	1,86	64,8	0,02	8,28	32,64	2,84	11,51	17,04	9,13	0,4	
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
Жаркое домашнемуиз мяса птицы	180	10,37	13,10	21,24	244,32	0,19	27,28	28,4	2,9	25,3	144,18	38,67	1,80	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		<b>24,32</b>	<b>24,81</b>	<b>109,38</b>	<b>757,88</b>	<b>0,80</b>	<b>51,21</b>	<b>325</b>	<b>9,28</b>	<b>101,56</b>	<b>332,15</b>	<b>108,56</b>	<b>7,66</b>	<b>182,12</b>

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К.Смирнов

МЕНИЮ

для организации питания в лагерях труда и отдыха с дневным пребывание подростков

7 июня 2022 г.

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,5	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32	
Печенье	3 шт	2,55	3,39	20,91	124,2	0,03		21,6	0,39	12,3	26,1	4,5	0,3	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Чай витаминизированн	200			9,7	39	0,15	10							
Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		25,67	25,01	71,00	618,05	0,47	23,14	298,96	2,78	409,18	358,9	58,88	6,36	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,52	6,08	1,85	64,8	0,02	8,28	32,64	2,84	11,51	17,04	9,13	0,4	
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
Жаркое по- домашнему из мяса птицы	180	10,37	13,10	21,24	244,32	0,19	27,28	28,4	2,9	25,3	144,18	38,67	1,80	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		24,32	24,81	109,38	757,88	0,80	51,21	325	9,28	101,56	332,15	108,56	7,66	182,12

Начальник ОДП

Исламова Н.А.