

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

  
В.К.Смирнов

МЕНЮ

для организации питания в лагерях отдыха и оздоровления с дневным пребыванием детей с 7-11 лет

20 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>														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (Филе грудки)	35/35	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75	
<b>Итого</b>		<b>20,75</b>	<b>15,68</b>	<b>76,18</b>	<b>540,80</b>	<b>0,46</b>	<b>153,08</b>	<b>103,25</b>	<b>2,05</b>	<b>119,30</b>	<b>202,4</b>	<b>127,14</b>	<b>5,18</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,11	2,85	43,34	0,03	12,15	56,66	1,65	12,82	19,84	10,75	0,52	
Суп рисовый с мелкошинкованны ми овощами со сметаной	200/5	1,06	1,47	9,23	54,52	0,04	4,71	153,99	0,11	11,23	28,51	11,65	0,37	
Рыба, тушенная с овощами (Филе горбуши)	45/45	11,66	8,56	1,96	44,95				3,12	20,42		25,14		
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
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>24,46</b>	<b>18,14</b>	<b>114,34</b>	<b>625,91</b>	<b>0,38</b>	<b>16,86</b>	<b>233</b>	<b>6,68</b>	<b>75,36</b>	<b>154,03</b>	<b>73,00</b>	<b>3,48</b>	<b>182,12</b>

Начальник ОДП



Исламова Н.А.