

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

15 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	
Завтрак														
Помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5			2,8		4	0,18	
Плов из мяса птицы (филе)*	160	14,37	19,97	35,23	377,58	0,1	3,77	234,32	4,93	21,18	172,74	39,97	1,43	
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	
Итого		20,99	23,61	72,19	587,38	0,43	19,37	234,32	5,53	150,98	198,7	63,57	2,71	
Обед														
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	
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,42	5,14	17,11	125,06	0,11	16,77	208,35	1,97	25,18	74,78	26,52	1	
Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14	
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	
Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1	
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	
Итого		27,40	31,17	109,70	829,57	0,50	30,06	272	8,58	87,26	342,29	81,13	6,17	182,12

Начальник ОДП  Исламова Н.А.