



Меню для организации питания детей в пришкольном лагере

18 июня 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша рисовая вязкая на молоке; 430,52	155	4,39	6,33	39,60	233,73	0,04		35,52		91,03	110,61	25,70	0,41	
Сыр (порциями); 27,01	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Чай с лимоном и сахаром; 285,05	207			9,98	39,90			0,14		3,10	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 420,06	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17				10,00	32,50	7,00	1,25	
Печенье; 490,04	27	2,30	3,05	18,82	111,78	0,03		19,44		11,07	23,49	4,05	0,27	
Сок фруктовый; 86,02	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		14,32	12,74	116,10	642,41	0,26	4,00	78,90	0,20	229,20	242,14	51,09	4,87	
Обед														
Салат из свежих помидоров; 13,05	80	0,90	4,15	3,80	57,79	0,04	16,20	75,54	2,20	17,10	26,45	14,34	0,69	
Щи из свежей капусты со сметаной; 53,05	260	2,15	5,76	9,60	99,76	0,07		213,10		45,28	50,38	21,22	0,77	
Филе грудки отварное (на суп); 108,1	25	6,36	5,68	0,14	76,64	0,03		13,60		6,23	54,40	6,55	0,45	
Котлеты, биточки мясные с томатным соусом; 445,12	90	10,78	10,75	12,12	188,95	0,01		45,00		5,76	5,39	2,88	0,15	
Макаронные изделия отварные с маслом; 211,05	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,50		15,59	47,18	8,66	0,88	
Компот из смеси сухофруктов; 293,03	200	0,44	0,09	23,14	89,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого		31,77	31,55	116,18	871,53	0,46	16,20	369,74	2,20	104,96	242,30	70,45	4,62	217,82