

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов



Меню для организации питания в лагерях дневного пребывания

13 июня 2023 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты, биточки мясные с томатным соусом | 100 | 10,84 | 11,35 | 12,35 | 195,58 | 0,01 | | 60,00 | | 7,45 | 6,41 | 3,69 | 0,18 | |
| Каша пшеничная вязкая с маслом | 155 | 4,35 | 4,86 | 25,00 | 161,30 | 0,16 | | 23,63 | 0,16 | 14,27 | 88,88 | 31,30 | 1,05 | |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,80 | 0,14 | 0,01 | 3,10 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,40 | 0,30 | 16,50 | 78,00 | 0,10 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,75 | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | |
| Итого | | 18,65 | 16,72 | 84,24 | 569,16 | 0,29 | 6,80 | 83,77 | 0,37 | 44,82 | 130,33 | 48,03 | 4,85 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 100 | 1,13 | 5,19 | 5,17 | 73,66 | 0,06 | | 94,43 | | 21,37 | 33,06 | 17,92 | 0,87 | |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 270 | 8,67 | 4,97 | 37,90 | 230,95 | 0,36 | | 261,90 | | 43,17 | 108,03 | 40,36 | 2,88 | |
| Жаркое по-домашнему из мяса птицы | 180 | 10,82 | 13,55 | 23,20 | 257,78 | 0,19 | | 28,56 | | 23,85 | 143,92 | 38,58 | 1,79 | |
| Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,50 | 95,00 | 0,30 | 20,10 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40 | 3,20 | 0,40 | 22,00 | 104,00 | 0,14 | | | 0,60 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 1,00 | |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,20 | 0,40 | 18,40 | 88,00 | 0,16 | | | 0,68 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,20 | |
| Апельсин | 1 шт | 2,25 | 0,50 | 20,25 | 107,50 | 0,10 | 150,00 | 20,00 | 0,50 | 85,00 | 57,50 | 32,50 | 0,75 | |
| Итого | | 29,27 | 25,01 | 150,42 | 956,89 | 1,31 | 170,10 | 404,89 | 1,78 | 192,99 | 420,51 | 151,76 | 8,49 | 203,00 |

Начальник ОДЦП

Исламова Н.А.