

СОГЛАСОВАНО



МЕНЮ

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

6 июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа
В.К.Смирнов



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	
Завтрак														
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									
Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	0,3				
Итого		20,75	15,68	76,18	540,80	0,46	####	103,25	2,05	119,30	202,4	127,14	5,18	
Обед														
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 мелкошинкованными 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	
Итого		24,46	18,14	114,34	625,91	0,38	16,86	233	6,68	75,36	154,03	73,00	3,48	182,12

Начальник ОДЛП

Начальник ОДП

Исламова Н.А.