

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

16 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														
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе горбуши)	40/40	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
Печенье	30	2,55	3,39	20,91	124,2	0,03		21,6	0,39	12,3	26,1	4,5	0,3	
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				
Итого		20,84	16,30	77,63	540,72	0,46	29,79	477,78	3,80	96,40	276,8	70,57	3,21	
Обед														
Салат из свежих помидоров	80	0,9	4,15	3,8	57,79	0,04	16,2	75,54	2,2	17,1	26,45	14,34	0,69	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12	
Пюре гороховое	150/5	17,29	4,83	36,14	257,3	0,68		24	0,43	72,73	171	66,29	5,3	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		33,94	23,39	125,80	844,58	1,09	47,72	352	6,99	154,27	327,41	126,40	9,13	182,12

Начальник ОДП

Исламова Н.А.