



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Меню для организации питания в лагерях дневного пребывания

15 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														
Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,89	91,90	0,07		292,39		32,76	133,27	33,79	0,57	
Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	24,15	148,32	0,16		24,63		44,59	96,75	32,97	1,21	
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	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17				10,00	32,50	7,00	1,25	
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		18,52	10,18	84,98	520,00	0,50	152,80	337,16	0,51	175,45	321,56	107,10	3,85	
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	
Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	9,42	91,66	0,06		207,75		40,88	47,33	20,77	0,76	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,10	5,32	151,21	0,01		45,00		3,36	4,63	2,60	0,12	
Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25		11,64	113,25	75,18	2,55	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,70					0,30			0,03	
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	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	8,70	39,00	12,60	0,90	
Шанежка наливная	75	5,87	5,36	35,14	212,53	0,09	0,08	36,73	0,91	29,91	57,95	9,68	0,70	
Итого		26,35	32,21	129,77	910,31	0,60	0,08	407,16	1,42	122,16	314,72	142,95	6,68	203,00

Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.