



Начальник **ОЛЕГ МАХ** Центр детского и
диетического питания / **Ю. И. Ваф** Республик
Башкортостан **Н. А. Исламова**

МЕНЮ

Для организации питания в лагерях (пуля и отряды)
02 июня 2021 г.

Прим. или наименование блюда	Масса порции	Липиды (г)						Снедь-тическа	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	Цена
		Б	Ж	У	Я	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Плов из мяса птицы	180	15,21	21,15	97,28	399,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51			
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07			
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1			
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02			
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	18,77	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64			
Итого		19,03	29,29	81,36	668,45	0,29	18,77	299,12	6,16	55,12	226,58	59,53	6,24			
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,1	108	0,04	13,8	54,4	4,74	19,18	28,4	15,22	0,67			
Пи 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			
Луганш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14			
Марковские изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,6	0,09		22,5	0,84	16,59	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	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1		0,45	6	19,5	4,2	0,75				
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	6,7	39	12,6	0,9			
Пшеничка	75	6,45	6,32	43,67	257,13	0,1	0,07	6,97	3,06	20,98	57,5	10,1	0,78			
Итого		34,05	41,43	159,2	1140	0,57	46,1	302,3	13,50	128,81	382,2	90,73	6,94		174,44	

Обед