

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖАЮ

Начальник ОЛТ МАУ "Центр детского и  
 детского питания" ЕОТ "Фармацевтика  
 Башкортостан" Н. А. Исмамова



МЕНЮ  
 для организации питания в лагерях дневного пребывания  
 03 июня 2021 г.

Прем. лица	наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)	Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		

Завтрак															
Котлеты	мясные с томатным соусом	60/40	9.97	11.9	8.87	182.53	0.08	2.19	63.17	2.27	29.87	109.59	16.87	1.65	
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	
Чай витаминизированный		200			9.7	39	0.15	10							
Хлеб пшеничный	обогатенный витаминами	40	3.2	0.4	22	104	0.14			0.8	8	26	5.6		
Яблоко		120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	12	6	0.24	19.2	13.2	10.6	2.64	
Итого			19.03	29.29	81.36	668.45	0.29	18.77	299.12	5.16	55.12	226.58	59.53	5.24	

Обед															
Салат из свежих овощей и помидоров	Расольник Ленинградский со сметаной	60	0.52	6.08	1.86	64.8	0.02	8.28	32.64	2.84	11.51	17.04	8.19	0.4	
Бифштекс	Капша гречневая	45/45	14.48	20.37	5.56	263.78	0.07	2.23	19.26	3.18	36.37	161.17	21.4	2.23	
Бездрожжевой хлеб пшеничный	обогатенный 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	8.7	39	12.6	0.9	
Напиток лимонный		200	0.06	0.01	20.17	82.18		2.8	0.14	0.01	3.4	1.54	0.84	0.1	
Капша гречневая	Бездрожжевой хлеб пшеничный	150/5	4.77	4.86	21.48	148.55	0.16		23.25	0.35	11.64	113.25	75.18	2.55	
Бифштекс		45/45	14.48	20.37	5.56	263.78	0.07	2.23	19.26	3.18	36.37	161.17	21.4	2.23	
Расольник Ленинградский со сметаной	Рисовый суп	250/10	2.55	5.89	17.29	133.16	0.11	16.79	213.7	1.99	29.58	77.83	26.97	1.01	
Салат из свежих овощей и помидоров	Оливье	60	0.52	6.08	1.86	64.8	0.02	8.28	32.64	2.84	11.51	17.04	8.19	0.4	
Итого			27.18	37.81	96.7	836	0.58	30.1	289.0	9.33	107.20	429.3	150.32	7.94	186.74