|  |
| --- |
| МЕНЮ для организации питания обучающихся в весенних лагерях с дневным пребыванием детей в возрасте от 7-14 лет |
| Прием пищи | Наименование блюда | ВыхоД блюла | Пищевая ценность(г) | Энергет ическая ценност ь(ккал) | В1,мг | С,мг | Fe,Mr | Са,мг | Mg,Mr | Е,мг | Na,Mr | К,мг | Р,мг |
| Б | Ж | У |
| День 1 |
|  | ЗАВТРАК | Булочка с начинкой | 70 | 0,6 | 2,4 | 12,3 | 73,77 | 0,02 | 2,63 | 0,22 | 10,72 | 6,68 | 0,98 | 168,9 | 56,57 | 13,63 |
|  |  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,9 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 6,38 | 1,36 | 0,00 | 1,22 | 0,01 | 0,01 |
|  | Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 51,4 | 14,24 | 26,9 | 476,34 | 0,04 | 15,5 | 0,86 | 31,38 | 15,1 | 0,08 | 1,22 | 0,00 | 35,00 |
|  |  | Котлета «Сочная» | 90 | 14,98 | 7,51 | 9,6 | 165,4 | 0,07 | 1Д | 2,1 | 14,27 | 18,87 | 0,29 | 89,82 | 16,77 | 0,16 |
|  |  | Соус томатный | 40 | 0,82 | 1,12 | 6,43 | 40,34 | 0,02 | 3,18 | 0,34 | 7,30 | 5,53 | 0,22 | 291,65 | 236,95 | 8,81 |
|  |  | Макароны отварные | 180 | 7,92 | 0,93 | 50,76 | 243,36 | 0,12 | 0,02 | 1,88 | 18,09 | 11,78 | 11,3 | 161,2 | 137,2 | 63,6 |
|  |  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,002 | 12,0 | 47,68 | 0,00 | 0,001 | 0,04 | 9,3 | 2,0 | 0,00 | 1,8 | 0,01 | 0,01 |
|  |  | Хлеб пшеничный (60г) | 60 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119,40 | 0,12 | 0,001 | 1,14 | 13,80 | 0,001 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
|  |  | Итого по приему пищи | 1040 | 79,72 | 29,14 | 150,7 | 1241,83 | 0,39 | 22,41 | 6,62 | 111,24 | 61,32 | 12,9 | 1197,2 | 699,47 | 121,2 |