|  |
| --- |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ЗАВТРАК** | **Пирожки печеные картофельные** | 70 | 4,21 | 1,74 | 27,78 | 143,57 | 0,07 | 0,01 | 0,49 | 9,52 | 6,36 | 0,85 | 213,61 | 48,57 | 34,52 |
|  |  | 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 | Суп крестьянский рисовый | 200 | 7,4 | 6,18 | 13,10 | 137,94 | 0,10 | 13,22 | 1,88 | 28,70 | 25,54 | 0,1 | 494,14 | 476,42 | 125,56 |
|  |  | Каша гречневая рассып, (с маслом) | 150 | 8,01 | 7,50 | 35,91 | 242,85 | 0,27 | 0 | 4,23 | 15,09 | 125,28 | 0,5 | 1,88 | 238,04 | 186,66 |
|  |  | Филе куриная в том/соусе | 100 | 4,35 | 14,46 | 0,30 | 188,43 | 0,06 | 1,78 | 1,44 | 33,75 | 1,71 | 0,01 | 2109,84 | 6,86 | 6,20 |
|  |  | 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** | 980 | 27,97 | 30,42 | 121,87 | 919,77 | 0,62 | 15,01 | 9,26 | 116,54 | 162,24 | 1,46 | 2822,49 | 769,89 | 352,94 |