|  |
| --- |
| 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 3 |
|  | **ЗАВТРАК** | **Пирожки печеные с капустой** | 70 | 5,88 | 10,28 | 25,84 | 220,12 | 0,08 | 30,3 | 0,82 | 42,10 | 16,18 | 0,76 | 351,95 | 240,19 | 49,04 |
|  |  | 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 картофельный с горохом | 200 | 4,32 | 3,52 | 15,86 | 112,60 | 0,18 | 9,20 | 1,60 | 38,66 | 29,30 | 0,16 | 473,56 | 380,98 | 81,38 |
|  |  | Плов из куриного филе | 200 | 17,70 | 26,02 | 31,00 | 428,72 | 1,74 | 2,36 | 1,16 | 24,06 | 0,92 | 0,02 | 0,26 | 11,56 | 3,82 |
|  |  | Салат «Витаминный» | 60 | 0,61 | 3,55 | 4,83 | 54,15 | 0,03 | 5,78 | 0,34 | 18,09 | 22,4 | 1,61 | 0,98 | 23,77 | 2,75 |
|  |  | 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** | 990 | 32,51 | 43,91 | **122,**з: | 1022,57 | 2,15 | 47,65 | 5,14 | 152,39 | 72,16 | 2,55 | 829,77 | 656,5 | 136,99 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |