|  |
| --- |
| 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 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ЗАВТРАК** | **Сосиска в тесте** | 100 | 14,41 | 13,33 | 44,21 | 359,64 | 0,19 | 0,02 | 1,34 | 19,02 | 27,73 | 1Д2 | 185,35 | 109,91 | 72,14 |
|  |  | 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 с макаронами | 200 | 4,14 | 4,78 | 35,50 | 201,84 | 0,20 | 32,64 | 1,66 | 23,78 | 44,00 | 0,22 | 474,24 | 930,60 | 115,90 |
|  |  | Пюре картофельное | 180 | 3,29 | 4,47 | 22,05 | 141,94 | 0,17 | 26 | 1,23 | 46,88 | 29,84 | 0,14 | 587,07 | 728,60 | 75,51 |
|  |  | Котлета рыбная в томате с овощами | 100 | 8,16 | 4,47 | 1,52 | 79,36 | 0,06 | 1,61 | 0,55 | 26,39 | 28,33 | 0,16 | 20,23 | 219,52 | 122,75 |
|  |  | 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** | 1040 | 34 | 27,59 | 148, ое | 847,82 | 0,74 | 60,2 | 6,62 | 145,55 | 133,26 | 1,64 | 1269,91 | 1988,63 | 386,3 |