|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МЕНЮ для организации питания обучающихся в весенних лагерях с дневным пребыванием детей в возрасте от 7-14 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | | | Наименование блюда | | Выхо  Д блю  ла | | 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 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **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 | Суп картофельный с клецками | | 200 | | 8,84 | | 5,88 | | 18,24 | | 161,38 | 0,10 | 8,62 | 1,76 | 33,30 | 23,72 | 0,28 | 392,72 | 375,46 | 114,62 |
|  |  | Котлета говяжья | | 90 | | 18,9 | | 10,5 | | 10,6 | | 265,5 | 0,09 | 2,1 | ЗД | 15,2 | 20,8 | 0,29 | 90,8 | 16,7 | 0,20 |
|  |  | Каша пшеничная | | 180 | | 4,58 | | 9,29 | | 0,06 | | 105,31 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 1,06 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  | 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 |
|  |  | 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 | | 37,74 | | 29,65 | | 92,36 | | 853,28 | 0,35 | 16,53 | 6,65 | 97,06 | 60,09 | 1,77 | 947,09 | 685,68 | 137,26 |