



Согласовано: _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: лето
Меню 2-х недельное на 1 неделю четверг
Категория: оздоровительный лагерь 1
Диета:

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	завтраки															
0000366	Запеканка из творога со сметаной	120	16,27	14,7	49,8	248	0,04	0,22	0,06		156,08	201,46	21,68	0,51		
0000003	Бутерброды с сыром	80	5,22	8,12	22,4	116	0,04	0,42	0,05		164,85	121,9	11,57	0,76		
0000685	Чай с сахаром	215	0,2		1,5	61					0,3			0,05		
	Всего в завтраки		21,69	22,82	73,7	425	0,08	0,64	0,11		321,23	323,36	33,25	1,32		
	обед															
0000143	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,61	2,38	17,68	103	0,07	6,11	0,01		19,1	49,06	17,83	0,79		
310-632	Гуляш из свинины	125	11,51	30,34	67,7	346	0,11	1,08	0,38		34	147,2	22,2	1,36		
310-405	греча отварная	200	10,39	15,61	49,12	140	0,28		0,05		18,88	228,91	150,83	5,07		
310-111	Огурцы солёные	50	0,12	0,01	0,39	7	0,01	1,5			3,45	6,3	2,1	0,09		
0000631	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	2,54	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83		
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96		
	Всего в обед		28,4	49,11	154,45	787	0,54	35,09	0,44		96	519,69	220,89	10,1		
	Итого		50,09	71,93	228,15	1 212	0,63	35,73	0,55		417,23	843,05	254,14	11,42		