

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Кошевой А.А.

Согласовано:

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: лето
Меню: 2-х недельное на 3 недели понедельник
Категория: оздоровительный лагерь 1
Диета:

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	завтраки															
КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	210	6,06	11,31	31,75	253	0,08	1,3	0,07		128,12	118,95	19,62	0,4		
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		
0000686	Чай с лимоном	222	0,24	0,01	13,81	56		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05		
	Всего в завтраки		11,52	19,44	67,96	425	0,12	2,78	0,12		295,39	241,89	31,86	1,21		
	обед															
0000138	Суп картофельный с крупой (с рисом)	250	2,14	2,7	9,76	103	0,11	16,5	0,01		16,64	63,08	24,96	0,88		
0000451	Котлеты, биточки, шницели	100	14,56	16,92	65,8	310	0,06				12,96	167,98	27,12	2,62		
МАК0203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,26	11	33,98	256			0,05		2,41	3,44	0,05	0,02		
310-012	помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	12	0,02	5			6,16	11,31	8,7	0,39		
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		26,24	31,47	130,83	872	0,27	47,9	0,06		58,74	334,03	88,76	6,7		
	Итого		37,76	50,91	198,79	1 297	0,39	50,68	0,18		354,13	575,92	120,62	7,91		