



Согласовано: _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Меню 2-х недельное на 1 неделю вторник
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														
0000334	Макароны, запеченные с сыром	130	6,74	10,26	25,86	223		0,11	0,06		96,12	50,94	0,04	0,02	
0000685	Чай с сахаром	200	0,19		1,4	57					0,28			0,05	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,36	68,9	20,1	1,31	
	Всего в завтраки		9,33	10,68	37,36	334	0,06	0,11	0,06		107,76	119,84	20,14	1,38	
	обед														
0000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,78	5,17	11,34	169	0,04	7,64	0,02		38,87	45,64	19,52	0,97	
ПТИ0289	Рагу из курицы	350	28,2	35,8	119,96	582									
310-011	огурцы свежие	50	0,53	0,1	1,73	7	0,03	5			6,3	11,7	9	0,41	
0000636	Компот из апельсинов	200	0,42	0,09	3,98	126	0,01	12			15,49	10,01	5,66	0,21	
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		34,55	41,77	154,03	972	0,15	24,64	0,02		75,18	151,74	58,98	3,54	
	Итого		43,87	52,45	191,39	1 306	0,21	24,75	0,08		182,94	271,58	79,12	4,92	