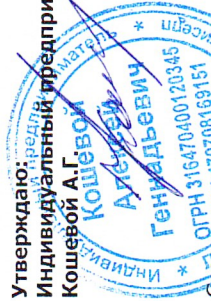


Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Кошевой А.Г.



Согласовано:

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

№ рец.	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															
СУП0140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,07	10,56	237	0,08	6,6	0,01		15,42	51,42	19,25	0,79		
0000369	Рыба (филе) отварная	100	18,5	0,66	0,78	84	0,08	1,92	0,02		34,04	228,48	35,14	0,78		
ГАР0312	Пюре картофельное с маслом	210	4,38	14,9	29,45	269	0,22	34,59	0,09		56,16	130,6	43,6	1,58		
310-111	Огурцы солёные	50	0,12	0,01	0,39	7	0,01	1,5			3,45	6,3	2,1	0,09		
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		29,64	18,36	62,18	811	0,47	56,61	0,12		139,08	511,2	130,55	5,41		
	Итого		38,97	29,04	99,54	1 144	0,53	56,72	0,18		246,84	631,04	150,69	6,79		