

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
Кошечков А.И.

Алексей
Геннадьевич

ОГРН 3164704000120345
ИНН 470708169151

Сезон _____ лето _____
Меню 2-х недельное на 2 не

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	4	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7											
	завтраки																
КАШ0175	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	5,68	10,36	30,42		238	0,09	0,52	0,04				112,79	137,35	32,02	0,64
0000006	Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	60	6,58	8,02	10,03		139	0,14						21	128,91	27,34	1,87
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		12,5	18,39	54,26		433	0,23	1,58	0,04				136,21	267,3	60,03	2,56
	обед																
0000139	Суп картофельный с горохом	250	5,25	4	17,91		129	0,13	7,6	0,01				69,02	123,84	37,31	1,79
310-000	колбаска "Могилёвская"	75	15,96	13,06	0,34		183	0,04		0,03				15,51	159,14	17,03	2,24
МАК0203	Макаронные изделия отварные с маслом	210	6,9	14,44	44,59		280			0,07				3,16	4,53	0,07	0,03
310-012	помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73		12	0,02	5					6,16	11,31	8,7	0,39
0000633	Компот из яблок и слив	200	0,6		46,6		182										
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		32,85	32,21	128,19		874	0,26	12,6	0,11				108,37	383,21	87,91	6,41
	Итого		45,35	50,6	182,44		1 306	0,49	14,18	0,15				244,58	650,51	147,94	8,96