

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Кошевой А.Г.:

Сезон: лето
Меню 2-х недельное на 2 неделю пятница
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													
310-412	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	210	8,1	11,13	40,08	328	0,18	0,52	0,04		119,17	181,92	48,32	1,25
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		13,56	19,26	76,29	500	0,22	2	0,09		286,44	304,86	60,56	2,06
	обед													
СУП0099	Суп из овощей с горошком зеленым консервированным	250	1,95	4,84	10,44	187	0,07	8,81	0,03		32,63	50,34	20,39	0,76
0000423	Бефстроганов	100	30,12	41,44	104	250	0,12	1,96	0,04		57,14	309,52	39,98	4,2
ГАР0304	Рис отварной	200	4,8	6,81	46,87	268	0,04		0,03		6,49	96	31,35	0,64
310-011	огурцы свежие	50	0,53	0,1	1,73	7	0,03	5			6,3	11,7	9	0,41
0000631	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	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		41,16	53,95	205,42	903	0,34	42,17	0,1		123,13	555,78	128,65	8,79
	Итого		54,72	73,21	281,71	1 403	0,56	44,17	0,19		409,57	860,64	189,21	10,86