

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
Кошевой А.Г.
ОГРН 316470400120345
ИНН 470708169151
Сезон: лето
Меню 2-х недельное на 2 неделю вторник
Категория: оздоровительный лагерь 1
Диета:



Согласовано: _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
	завтраки															
0000340	Омлет натуральный	220	20,84	31,6	3,76		382	0,1	0,32	0,3		143,96	318,76	24,08	3,54	
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	
0000692	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	4,7		109	0,02	0,65	0,01		60,4	45	7	0,09	
	Всего в завтраки		27,46	41,32	30,86		607	0,16	1,39	0,36		369,21	485,66	42,65	4,39	
	обед															
0000124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,83	5,2	17,6		168	0,06	12,01	0,02		38,96	42,44	18,04	0,67	
ПТИ0290	Курица тушеная в соусе сметанном	300	40,56	48,63	294		639	0,12		0,09		31,68	322,98	35,25	3,12	
ГАР0312	Пюре картофельное	200	3,86	5,95	19,57		171	0,15	13,18	0,02		45,57	106,05	36,1	1,31	
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	
ПОР0004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02		88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96	
	Всего в обед		50,81	60,59	353,9		1 199	0,43	42,19	0,13		152,52	577,57	128,85	7,67	
	Итого		78,28	101,91	384,76		1 806	0,59	43,58	0,49		521,73	1 063,2	171,5	12,07	