



Меню

Детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Романтик»
на «29» октября 2024 г.

№ о-гническо-й	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Стоимость		
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	
Завтра																
284	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0		
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	6,89	8,88	0	108,73	0,01	0	0,09	0,2	263,34	10,98	149,63	0,3		
173	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	10,8	13,3	52,3	370,4	0,3	0,8	0,1	1,7	173,2	61,1	230,1	1,6		
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0		
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1		
	ЙОГУРТ	140	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,7	38	24	32	4		
Итого за прием пищи:			25,29	33,38	202,50	874,23	0,41	0,8	2,12	4	462,74	86,48	444,73	6,9		
Обед																
45	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	150	0,96	3,6	6,6	64,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,72	15,22	0		
201	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	9,3	17,9	166,9	0,1	8,9	0,3	0,4	35,3	30,6	71,1	1,2		
252	МЯСО КУР ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	100	18,62	12,51	0	189,08	0,05	0	0	0,45	22,34	23,82	136,98	1,5		
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,0	8,4	38,2	252,7	0,2	18,3	0,1	0,4	79,1	52,9	159,3	2,1		
401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИН»	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0	0	0	0	24,4	9,7	23,2	0,5		
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	84/60	12	1,6	77,1	370,8	0,3	0	0	4	32,7	34,5	158,2	7,3		
	ПРЯНИК	80	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4		
Итого за прием пищи:			45,02	37,31	216,9	1351,58	0,71	45,5	0,7	6,6	158,9	151,3	578,3	11,5		
Всего за день:			73,31	70,69	419,40	2225,81	1,26	47,925	1,0	9,22	849,75	391,58	1116,04	200,54		
													НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ <i>А.Н. ПОВАР</i>		/Шумкина И.Н./	