



**Меню
Детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Романтик»
на «31» октября 2024 г.**

№ технологической единицы	Пример 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	
Завтрак															
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	5,5	6,6	0	81,2	0,2	0	0	0,1	2	6,8	42,5	0,5	
382	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	
173	КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	250	8,92	12,03	40,16	304,58	0,12	1,94	0,08	0,97	205,64	29,1	170,72	1,94	
к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:			26,3	34,3	134,2	955,3	0,54	3,5	0,18	2,3	287,3	95,6	414,0	5,1	
Обед															
32	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	180	1,1	5,1	3,1	63,2	0	23,3	0	2,2	41,6	12,3	38,3	0,9	
304	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	9,5	10,7	26,3	240,3	0,4	7,4	0,2	2,5	45,9	47,0	126,7	2,6	
228	МЯСО ПТИЦ ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	100	28,7	1,1	0,6	125,9	0,2	1,0	0,1	1,7	44,2	51,5	351,1	0,8	
123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	5	8,1	41,3	259,4	0,2	20,9	0,1	0,5	24,4	54	137,6	2,3	
171	КОМПОТ АССОРТИ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	15	0,01	0,5	21	16	23	0,7	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	84/60	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
	ПЕЧЕНЕ	80	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
	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:			57,06	52,0	171,5	1383,83	1,13	54,2	0,64	10,0	216,57	208,69	826,52	12,2	
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	16,61	

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ Авдеев /Вишнякова А.Н./ПОВАР Шумкина И.Н./