

Меню
 Детского оздоровительного лагеря труда и отдыха «Ритм» на «10» июня 2024

№ технологической карты	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак															
284	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	
2	СЫР ПОРЦИОННО	20	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	21	0	2	0	
382	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	
189	КАША «ДРУЖБА»	300	16,4	28,7	3,4	337,8	0,1	0,3	0,4	3,5	121,7	19,5	250,2	2,8	
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ НАРЕЗНОЙ	80	6,5	2,1	49,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
	ЙОГУРТ	140	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1	
	Итого за прием пищи:		22,49	30,98	113,50	816,23	0,41	0,8	2,12	4	462,74	86,48	444,73	2,9	
Обед															
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	200	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОБОВЫМИ	300	2,5	6,1	17,8	137,9	0,1	8,9	0,2	0,3	34,9	30,6	70,5	1,2	
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	51,7	32,3	100,9	577,9	0,1	8,5	0,2	1,7	370,7	70,0	503,3	2,8	
627	КУРИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	180	0,5	0,1	36,1	147,4	0	15	0	0	24,4	9,7	23,2	0,5	
171	КИСЕЛЬ ПЛОДОВОГОДНЫЙ	200													
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80/100	12	1,6	77,1	370,8	0,3	0	0	4	32,7	34,5	158,2	7,3	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	
	Итого за прием пищи:		42,52	35,11	213,90	1368,62	0,71	45,5	0,7	6,6	158,9	151,3	578,3	11,5	
	Всего за день:		109,58	66,09	327,40	2185,13	1,26	47,9251	1,0	9,22	849,75	391,58	1116,04	16,61	

Исполнитель: А.Н. ПОВАР / Пшумкина И.Н.