

Меню

Детского оздоровительного лагеря труда и отдыха «Ритм» на «4» июня 2024 г

№ техн. описания блюда	Применение, 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															
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	
22	Овощная нарезка	80	1,1	3,1	4,4	52,3	0	19,8	0,1	1,6	16,1	17,0	30,3	0,9	
214	Каша гречневая рассыпчатая	170/5	16,4	28,7	3,4	337,8	0,1	0,3	0,4	3,5	121,7	19,5	250,2	2,8	
433	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	
к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:			28,0	45,5	84,1	861,1	0,24	21,1	0,58	5,2	278,8	63,5	437,5	5,7	
Обед															
53	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	100	1,3	5	9,4	89,3	0	6,3	0,3	2,2	30,5	45,8	39,7	3,8	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/15	11,8	12,5	26,7	265,7	0,3	7,5	0,4	2,7	48,9	49,4	144,2	3,0	
278	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	10,1	15,4	10,4	219,2	0	2,1	0	2,4	22,3	19,2	112,8	2,0	
323	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	150	10,2	10,7	46,0	320,0	0,3	0	0,1	5,7	27,4	150,7	224,8	5,3	
к/к	КОМПОТ АССОРТИ	200	6,15	2,25	3,9	171	0	15	0	0	1,1	0,36	0	0	
к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	220	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,7	38	24	32	4	
Итого за прием пищи:			50,03	48,31	185,1	1494,2	0,9	16,9	0,8	15,9	195,7	314,96	673,0	22,6	
Итого за день:			82,03	103,81	270,2	2459,3	1,8	38,8	1,3	31,8	419,2	527,47	932,5	40,9	235,70

И.В. ПОПОВА

И.В. ПОПОВА

И.В. ПОПОВА