



Меню
Детского оздоровительного лагеря труда и отдыха «Ритм» на «5» июня 2024.

№ техн. о-гического	Прям 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	
Завтрак														
284	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	8,3	0,1	75	0	0,07	0,1	1	0	2	0	
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	6,89	8,88	0	108,73	0,01	0,09	0,2	263,34	10,98	149,63	0,3	
173	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	300	10,8	13,3	52,3	370,4	0,3	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	6,2	1,4	0	0	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	80	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	19	13	65	1	
	ЙОГУРТ	140	0,1	8,3	0,1	75	0	0,07	0,1	1	0	2	0	
	Итого за прием пищи:		25,29	33,38	202,50	874,23	0,41	2,12	4	462,74	86,48	444,73	2,9	
Обед														
45	Салат Витаминный	200	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	20,9	12,7	38,3	0,9	
201	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	300	2,6	9,3	17,9	166,9	0,1	8,9	0,3	35,3	30,6	71,1	1,2	
252	МЯСО КУР ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	75	18,62	12,51	0	189,08	0,05	0	0,45	22,34	23,82	136,98	1,5	
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	6,0	8,4	38,2	252,7	0,2	18,3	0,1	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	24,4	9,7	23,2	0,5	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100/80	12	1,6	77,1	370,8	0,3	0	4	32,7	34,5	158,2	7,3	
	ПРЯНИК	80	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (апельсин))	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	1,3	32	16	22	4,4	
Итого			37,31	57,31	21	1513	45,5	6	57	1513	57	1513	57	

Исполнитель: *[Signature]*
 Руководитель лагеря: *[Signature]*
 3