

**Меню
Детского оздоровительного лагеря труда и отдыха «Ритм» на «8» июня 2024**



№ технологической единицы	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		
Завтрак																
284	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0		
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,78	7,45	0	91,29	0,01	0	0,08	0,16	221,1	9,21	125,63	0,25		
377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1		
187	КАША «ЯНТАРНАЯ»	300	10,3	14,0	57,9	403,1	0,2	2,5	0,1	2,1	144,3	61,8	214,5	2,6		
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1		
	ЙОГУРТ	140	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0		
	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																
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,3	11,2	33,5	0,8		
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	300	7,2	10,1	15,4	183,6	0,2	18,2	0,1	1,7	84,1	64,0	121,7	3,0		
99	КОГЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	19,9	25,0	0	303,5	0,1	0,8	0,1	2,3	16,2	18,3	167,1	1,6		
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МОРКОВЬЮ	200	6,1	11,1	42,1	293,0	0,2	20,3	0,9	0,7	71,6	67,9	169,0	2,6		
	СОК	200	6,15	2,25	3,9	171	0	25	0	0	1,1	0,36	0	0		
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100/80	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		
	ПРЯНИК	70	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		
	АПЕЛЬСИН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		
	Итого за прием пищи:		50,35	73,3	131,5	1297,3	0,8	73,3	1,1	7,0	218,8	197,7	610,8	12,5		
						272,581				9,27	849,73			16,97	27	