



**Меню
Детского оздоровительного лагеря труда и отдыха «Ритм» на «9» июня 2024.**

№ техоло-гическо-й	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
284	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	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	
382	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,5	3,52	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0	
189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС»	300	7,4	12,2	44,7	318,9	0,1	0,8	0,1	0,4	168,4	38,4	172,5	0,6	
к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
к/к	ПЕЧЕНЬЕ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5	
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															
45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРЫ И ОГУРЦА	100	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,3	11,2	33,5	0,8	
104	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	30	7,2	10,1	15,4	183,6	0,2	18,2	0,1	1,7	84,1	64,0	121,7	3,0	
37	ГУЛЯЦА ИЗ КУРИЦЫ	75/75	19,9	25,0	0	303,5	0,1	0,8	0,1	2,3	16,2	18,3	167,1	1,6	
203	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	180	10,2	10,7	46,0	320,0	0,3	0	0,1	5,7	27,4	150,7	224,8	5,3	
377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,15	2,25	3,9	171	0	25	0	0	1,1	0,36	0	0	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
	ПРЯНИК	60	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	
Итого за прием пищи:			70,95	90,95	131,5	1920	0,9	47,3	1,1	0	610,8	27,26	610,8	12	

Handwritten signature