



Меню
Детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Романтик»
на «28» октября 2024 г.

№ 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																	
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0			
22	СЫР	15	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 ОВСЯННАЯ «ГЕРКУЛЕС	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	КАКАО	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1			
к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1			
Итого за прием пищи:							84,1	45,5	84,1	0,24	21,1	0,58	5,2	278,8	63,5	437,5	5,7
Обед																	
53	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,3	5	9,4	89,3	0	6,3	0,3	2,2	30,5	45,8	39,7	3,8			
99	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	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	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,1	15,4	10,4	219,2	0	2,1	0	2,4	22,3	19,2	112,8	2,0			
к/к	ЧАЙ	200	6,15	2,25	3,9	171	0	15	0	0	1,1	0,36	0	0			
к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	84	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4			
к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5			
	ПЕЧЕНЬЕ	100	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5			
к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	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	0,9	16,9	0,8	15,9	195,7	314,96	673,0	22,6
Всего за день:							82,03	158,41	550,2	7,66	38	2,1	41,92	527,43	1112,5	40,9	200,54

Начальник лагеря _____ /Вишнякова А.Н./ ПОВАР _____ /Шумкина И.Н./