



**Меню
Детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Романтик»
на «1» ноября 2024 г.**

№ техн. описания	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)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	2	0	0	
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	5,78	7,45	0	91,29	0,01	0	0,08	0,16	9,21	125,63	0,25		
377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	7	45	1		
187	КАША «ЯНТАРНАЯ»	250	10,3	14,0	57,9	403,1	0,2	2,5	0,1	2,1	61,8	214,5	2,6		
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	13	65	1		
	Итого за прием пищи:		26,3	34,3	134,2	955,3	0,54	3,5	0,18	2,3	95,6	414,0	5,1		
Обед															
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР, ОГУРЦЫ КУСОЧКАМИ)	100	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	11,2	33,5	0,8		
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	7,2	10,1	15,4	183,6	0,2	18,2	0,1	1,7	64,0	121,7	3,0		
99	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	19,9	25,0	0	303,5	0,1	0,8	0,1	2,3	18,3	167,1	1,6		
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	6,1	11,1	42,1	293,0	0,2	20,3	0,9	0,7	67,9	169,0	2,6		
	ЧАЙ	200	6,15	2,25	3,9	171	0	25	0	0	0,36	0	0		
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	84/60	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	19	87	4		
	ПРЯНИК	70	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	6,5	32,5	0,5		
	АПЕЛЬСИН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	84	56	1,2		
	Итого за прием пищи:		50,35	50,95	131,5	1297,3	0,8	47,3	1,1	7,0	187,26	610,8	12,5		
	Всего за день:		73,31	70,69	419,40	2225,81	1,26	47,925	1,0	9,22	391,58	1116,04	16,61		200,54
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ		Вишнякова А.Н./ПОВАР		Шумкина И.Н./											