

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
С. А. Рахитжанова

Муниципальное учреждение  
«Центр детского и диетического питания»  
ГО г. Уфа Республики Башкортостан

№ 56

Начальник ОДП МАУ " Центр  
детского и диетического питания "  
ГО г. Уфа Республики Башкортостан  
Н. А. Исламова

## МЕНЮ

для организации питания в лагерях дневного пребывания

21 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Рыба, тушенная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		<b>19,23</b>	<b>12,94</b>	<b>84,34</b>	<b>534,41</b>	<b>0,45</b>	<b>24,06</b>	<b>455,18</b>	<b>3,38</b>	<b>170,87</b>	<b>327,4</b>	<b>87,61</b>	<b>4,95</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,52	6,08	1,86	64,8	0,02	8,28	32,64	2,84	11,51	17,04	9,13	0,4	
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	0,11	4,32	108,9	0,97	21,91	172,41	23,7	1,54	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Плюшка московская	50	4,31	4,22	29,11	171,51	0,07	0,05	6,11	2,05	14,1	38,42	6,76	0,52	
<b>Итого</b>		<b>38,31</b>	<b>37,99</b>	<b>140,42</b>	<b>1063,81</b>	<b>0,62</b>	<b>52,67</b>	<b>343</b>	<b>9,64</b>	<b>144,59</b>	<b>399,22</b>	<b>100,56</b>	<b>11,04</b>	<b>186,47</b>