

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

для организации питания в лагерях труда и отдыха (сахарный диабет)
02 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Филе грудки отварное	50	11,84	10,15	0,58	140,24	0,06	1,66	25,2	0,2	13	103,12	12,71	0,87	
Каша пшениная вязкая с маслом	130/4	3,77	3,97	21,66	137,59	0,14		18,98	0,14	12,31	76,93	27,13	0,91	
Чай	200													
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого		17,6	14,7	41,2	369	0,31	12	49	0,9	47	217	57	4,6	
Обед														
Щи из свежей капусты (без картофеля)	200/8	1,5	4,49	4,96	67,33	0,03	24,03	330	1,58	42,3	37,9	16,9	0,57	
Гуляш из отварного мяса (без муки и томат- пасты с раст.маслом)	40/40	12,27	14,39	1,21	183,3	0,05	1,2	160	2,07	16,36	130,94	18,77	1,92	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	130/4	4,06	3,38	29,02	162,84	0,05		18	0,52	19,99	141,06	17,47	0,81	
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
Итого		19,5	22,47	44,60	459,85	0,21	28,03	508	4,52	87,3	337,4	62,4	3,94	174,44

