

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

## МЕНЮ

для организации питания в лагерях труда и отдыха ( строгое)

2 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		я	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
<b>Завтрак</b>														
Мясо отварное	50	15,07	12,96		176,58	0,05			0,32	10,97	152,28	18,04	2,22	
Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	150/5	3,55	5,51	30,39	185,33	0,06		14,12	2,5	11,5	46,75	13,02	1,18	
Чай	200.													
Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого		18,70	19,88	45,81	436,63	0,11		14,12	3,39	24,40	199,06	31,27	3,42	
<b>Обед</b>														
Щи из свежей капусты (без сметаны)	250	1,77	4,2	8,75	80,66	0,06	30	202,4	1,9	36,48	44,28	20,32	0,75	
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат- пасты)	50/50	14,96	17,67	1,51	224,77	0,06	1,5	200	2,58	20,27	159,92	23,02	2,34	
Макаронные изделия (безбелковые) отварные с растительным маслом	150/5	0,53	5,31	44,63	232,9				2,2	4,42	0,1	0,26	0,03	
Чай	200													
Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого		17,34	28,6	70,31	613,05	0,12	32	402,4	7,3	63,10	204,33	43,81	3,14	174,44

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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



**МЕНЮ**

для организации питания в лагерях дневного пребывания ( строгое)

2 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Мясо отварное	50	15,07	12,96		176,58	0,05			0,32	10,97	152,28	18,04	2,22	
Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	150/5	3,55	5,51	30,39	185,33	0,06		14,12	2,5	11,5	46,75	13,02	1,18	
Чай	200													
Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого		18,70	19,88	45,81	436,63	0,11		14,12	3,39	24,40	199,06	31,27	3,42	
<b>Обед</b>														
Щи из свежей капусты (без сметаны)	250	1,77	4,2	8,75	80,66	0,06	30	202,4	1,9	36,48	44,28	20,32	0,75	
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат- пасты)	50/50	14,96	17,67	1,51	224,77	0,06	1,5	200	2,58	20,27	159,92	23,02	2,34	
Макаронные изделия (безбелковые) отварные с растительным маслом	150/5	0,53	5,31	44,63	232,9				2,2	4,42	0,1	0,26	0,03	
Чай	200													
Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого		17,34	28,6	70,31	613,05	0,12	32	402,4	7,3	63,10	204,33	43,81	3,14	186,47