

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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



МЕНЮ

для организации питания в лагерях труда и отдыха (строгое)

01 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Тефтели из говядины с рисом (для строгой диеты)	80	10,26	13,55	11,33	208,29	0,05	2,4		2,61	15,12	119,39	18,02	1,65	
Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	150/5	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54	
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		15,1	21,2	48	443	0,21	2,40	1	5,7	27,49	231,27	93,41	4,21	
Обед														
Салат из свежих огурцов	100	0,8	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2	2,31	22,10	33,10	13,66	0,55	
Суп с макаронными изделиями (безбелковые)	250	1,87	2,89	22,24	123,63	0,1	16,5	202,25	1,24	16,98	54,85	22,67	0,85	
Жаркое по- домашнему* (без томат-пасты)	200	12,59	15,52	22,87	281,67	0,2	28,05	4,01	3,27	25,87	183,66	44,32	2,75	
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		15,32	24,93	63,3	540,03	0,33	51,72	208,69	7,39	66,88	271,64	80,9	4,17	174,44

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ОДП МАУ " Центр детского
и диетического питания " ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

Н. А. Исламова

МЕНЮ

для организации питания в лагерях дневного пребывания (строгое)

01 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														
Тефтели из говядины с рисом (для строгой диеты)	80	10,26	13,55	11,33	208,29	0,05	2,4		2,61	15,12	119,39	18,02	1,65	
Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	150/5	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54	
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		15,1	21,2	48	443	0,21	2,40	1	5,7	27,49	231,27	93,41	4,21	
Обед														
Салат из свежих огурцов	100	0,8	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2	2,31	22,10	33,10	13,66	0,55	
Суп с макаронными изделиями (безбелковые)	250	1,87	2,89	22,24	123,63	0,1	16,5	202,25	1,24	16,98	54,85	22,67	0,85	
Жаркое по- домашнему* (без томат-пасты)	200	12,59	15,52	22,87	281,67	0,2	28,05	4,01	3,27	25,87	183,66	44,32	2,75	
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		15,32	24,93	63,3	540,03	0,33	51,72	208,69	7,39	66,88	271,64	80,9	4,17	186,47