

СОГЛАСОВАНО

Согласовано:

Директор

О.В. Фахриева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Меню для организации питания детей в дошкольном лагере

14 июня 2024 г.

Примерный рацион питания	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша молочная "Дружба" с маслом; 493,02	155	4,89	6,73	26,45	186,51	0,10		39,98		102,15	124,11	29,46	0,65	
Сыр (порциями); 27,01	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Масло сливочное; 401	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
Чай с лимоном и сахаром; 285,05	207			9,98	39,90			0,14		3,10	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,29	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Печенье; 490,04	27	2,30	3,05	18,82	111,78	0,03		19,44		11,07	23,49	4,05	0,27	
Кисломолочный продукт для детского питания; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого		15,50	23,19	80,98	595,29	0,26		128,36	0,10	343,72	231,64	58,05	1,93	
Обед														
Салат из свежих огурцов и помидоров; 15,08	100	0,86	10,13	3,34	108,80	0,04		54,40		19,18	28,40	15,22	0,67	
Раассольник с перловой крупой и сметаной; 54,55	250	2,02	6,78	12,82	120,80	0,06		262,24		26,51	65,65	18,36	0,66	
Рагу овощное с мясом птицы (филе); 118,55	200	14,42	17,91	16,19	283,95	0,16		697,34		47,36	168,49	45,15	1,94	
Компот из смеси сухофруктов; 293,03	200	0,44	0,09	23,14	89,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,29	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Сок фруктовый; 86,02	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		23,54	35,71	105,99	839,45	0,50	4,00	1 013,98	0,20	122,05	335,04	103,53	7,75	217,82

Начальник ОДП

Исмаилов Н.А.