

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

## Меню для организации питания детей в дошкольном лагере

11 июня 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда                                     | 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          |               |
| <b>Завтрак</b>   |                     |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |             |               |
| Омлет натуральный 160 ед.; 218,25                                  | 160                 | 16,81                | 18,08        | 3,00          | 242,18                         | 0,10          | 0,59         | 326,99        | 1,88        | 129,61                    | 275,23        | 21,49         | 3,15        |               |
| 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 витаминизированный; 282,11                                     | 200                 |                      |              | 9,80          | 39,40                          | 0,15          |              |               |             |                           |               |               |             |               |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 420,06 | 50                  | 4,00                 | 0,50         | 27,50         | 130,00                         | 0,17          |              |               |             | 10,00                     | 32,50         | 7,00          | 1,25        |               |
| Кисломолочный продукт для детского питания; 476,01                 | 100                 | 3,20                 | 3,20         | 9,10          | 78,00                          | 0,03          |              |               |             | 119,00                    |               | 14,00         | 0,10        |               |
| <b>Итого</b>   |                     | <b>26,72</b>         | <b>31,69</b> | <b>49,53</b>  | <b>590,68</b>                  | <b>0,45</b>   | <b>0,59</b>  | <b>395,79</b> | <b>1,98</b> | <b>361,01</b>             | <b>370,73</b> | <b>47,99</b>  | <b>4,59</b> |               |
| <b>Обед</b>  |                     |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |             |               |
| Салат из белокачанной капусты с яблоками; 2,21                     | 100                 | 1,96                 | 3,21         | 12,13         | 104,32                         | 0,04          |              | 4,45          |             | 57,37                     | 34,90         | 19,10         | 1,26        |               |
| Суп с макаронными изделиями; 66,09                                 | 250                 | 3,17                 | 3,11         | 22,00         | 128,89                         | 0,12          |              | 202,25        |             | 18,88                     | 63,55         | 24,27         | 1,01        |               |
| Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного; 684,16                | 200                 | 12,59                | 15,23        | 24,66         | 285,65                         | 0,20          |              | 29,75         |             | 25,23                     | 149,91        | 40,21         | 1,86        |               |
| Витаминизированный кисель; 305,11                                  | 200                 |                      |              | 23,50         | 95,00                          | 0,30          | 20,10        |               |             |                           |               |               |             |               |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 420,02 | 40                  | 3,20                 | 0,40         | 22,00         | 104,00                         | 0,14          |              |               | 0,60        | 8,00                      | 26,00         | 5,60          | 1,00        |               |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания; 421,11                  | 40                  | 3,20                 | 0,40         | 18,40         | 88,00                          | 0,16          |              |               | 0,68        | 11,60                     | 52,00         | 16,80         | 1,20        |               |
| Яблоко; 38,01  | 120                 | 0,48                 | 0,48         | 18,84         | 81,60                          | 0,04          |              | 6,00          |             | 19,20                     | 13,20         | 10,80         | 2,64        |               |
| <b>Итого</b>   |                     | <b>24,60</b>         | <b>24,83</b> | <b>141,53</b> | <b>887,46</b>                  | <b>1,00</b>   | <b>20,10</b> | <b>242,45</b> | <b>1,28</b> | <b>140,28</b>             | <b>339,56</b> | <b>116,78</b> | <b>8,97</b> | <b>217,82</b> |

Начальник ОДП

Исмаилов Н.А.