

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
 В.К.Смирнов

## МЕНЮ

 для организации питания в лагерях отдыха и оздоровления с дневным  
 пребыванием детей с 7-11 лет

9 июня 2022 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,65	29,22	0,62	
Каша пшенная молочная вязкая с маслом	130/4	5,58	5,97	27,89	188,2	0,16	0,81	32,7	0,14	87,29	133,09	35,87	0,98	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
Итого		33,89	15,22	75,70	581,29	0,36	4,22	79,92	2,06	300,60	430,3	71,53	2,67	
Обед														
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,52	6,08	1,86	64,8	0,02	8,28	32,64	2,84	11,51	17,04	9,13	0,4	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13	
Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Напиток апельсиновый	200	0,09	0,02	20,77	84,1		6	0,8	0,02	4	2,3	1,3	0,09	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		22,81	27,29	90,84	696,95	0,51	36,37	293	6,49	103,00	353,95	141,69	7,39	182,12

Начальник ОДП

Исламова Н.А.