

Примерное меню приготовляемых блюд в учреждениях с дневным
прибытием детей в период весенних каникул

02 апреля 2021 г.

Завтрак

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	Са	Р	Mg	Fe	
Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45	
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,4	116,2	31	1,01	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,5	25	117	0,15			0,7	9	29	6,3	1	
Сыр порционный	15	3,95	3,99		52,5		0,1	35,70	0,06	150	90,00	8,25	0,11	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			68	0,15	3,60	4,5		0,03	
Кисломолочны й продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого	375	19,30	28,65	76,73	646,53	0,28	2,97	164,14	1,08	502,99	358,2	86,76	2,83	
Обед ОВЗ с 7-11 лет														
Салат "Степной"	60	0,96	5,12	5,26	71,5	0,04	6,39	290,33	2,32	13,9	30,51	13,77	0,46	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81	
Гуляш	40/40	12,25	13,36	2,83	180,49	0,05	1,97	7,80	1,74	15,01	127,35	17,06	1,91	
Картофельное пюре	150	3,30	5,11	22,1	148,04	0,2	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,9	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22,0	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Вак-беляш	75	8,02	8,37	20,75	190,34	0,09	5,18	26,49	0,80	22,7	93	16,3	1,3	
Итого	565	33,05	37,18	123,95	962,69	0,74	56,93	527	7,98	152,68	490,63	127,96	8,61	
Всего за день		52,35	65,83	200,68	1609,22	1,02	59,90	691,42	9,06	655,67	848,81	214,72	11,44	174,43

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

