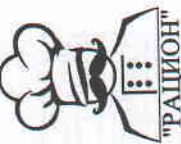


«СОГЛАСОВАННО»

Начальник ЦРП

В. Машутидзева Т.И.



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «РАЦИОН»
Р.М. Ялчигулов

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: Весна-лето

Категория: Лагерь ДП

Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	5	4		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
187	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	9,8	11,2	22,4	198	0,13	0,4			96,9	276,73	33,7	0,88				
	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,09	2	19	112	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91				
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173			1,33		2,67	26,67	1,33	1,33				
ТТК №21	Сыр порционный	10	3	1	2	41	0,02	0,11	0,4		91,52	101,09	14,68	0,04				
272	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09			0,37				
	Всего в Завтрак		19,29	18,1	92,27	593	0,19	10,9	1,73		286,26	415,49	52,01	4,53				
	Обед																	
005	Огурцы свежие (порционно)	60	0,17	0,05	1,34	14	0,02	5,14			11,83			0,31				
58	Суп картофельный с крупной гречневой	180	1,56	4,08	9	79	0,04	5,76			16,8	297,36	12,37	0,46				
92	Жаркое по-домашнему	240	25,28	25,44	21,6	418	0,19	10,03		2,23	28,83		59,04	4,58				
279	Инстантный напиток витаминизированный	180			45	135	0,21	0,18	2,7		21,6	49,5	16,2	60,3				
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03				
ТТК №26	Хлеб ржаной (для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8				
	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09				
	Всего в Обед		34,24	32,41	120,5	906	0,53	21,14	2,7	2,23	245,66	609,11	88,27	68,55				
	Всего в день		53,53	50,51	212,76	1 499	0,72	32,04	4,43	2,23	531,92	1 024,6	140,29	73,09				

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	5	4		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
214	Запеканка из творога	120	18,3	12,24	20,52	246	0,06	0,18			216,46		31,96	0,74				
ТТК №79	Сгущенка порционная	25	1,69	1,87	12,74	75	0,01	0,1			69,74		2,76	0,01				
	Фрукты свеж. (шт.)	120	0,11	2,4	22,8	134	0,02	12			16,9	13,2		2,29				

1-ая неделя/Вторник