



Искенов З.А.
И.П. Крутлый

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа



И.П. Крутлый

Меню для организации питания детей в дошкольном лагере

18 июня 2024 г.

| Примерный наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена |
|--|---------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| | | В | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая вязкая на молоке; 430,52 | 155 | 4,39 | 6,33 | 39,60 | 233,73 | 0,04 | | 35,52 | | 91,03 | 110,61 | 25,70 | 0,41 | |
| Сыр (порциями); 27,01 | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35,00 | | | 23,80 | | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 | |
| 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; 420,06 | 50 | 4,00 | 0,50 | 27,50 | 130,00 | 0,17 | | | | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 1,25 | |
| Печенье; 490,04 | 27 | 2,30 | 3,05 | 18,82 | 111,78 | 0,03 | | 19,44 | | 11,07 | 23,49 | 4,05 | 0,27 | |
| 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 | | 14,32 | 12,74 | 116,10 | 642,41 | 0,26 | 4,00 | 78,90 | 0,20 | 229,20 | 242,14 | 51,09 | 4,87 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров; 13,05 | 80 | 0,90 | 4,15 | 3,80 | 57,79 | 0,04 | 16,20 | 75,54 | 2,20 | 17,10 | 26,45 | 14,34 | 0,69 | |
| Щи из свежей капусты со сметаной; 53,05 | 260 | 2,15 | 5,76 | 9,60 | 99,76 | 0,07 | | 213,10 | | 45,28 | 50,38 | 21,22 | 0,77 | |
| Филе грудки отварное (на суп); 108,1 | 25 | 6,36 | 5,68 | 0,14 | 76,64 | 0,03 | | 13,60 | | 6,23 | 54,40 | 6,55 | 0,45 | |
| Котлеты, биточки мясные с томатным соусом; 445,12 | 90 | 10,78 | 10,75 | 12,12 | 188,95 | 0,01 | | 45,00 | | 5,76 | 5,39 | 2,88 | 0,15 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом; 211,05 | 155 | 6,34 | 4,52 | 37,08 | 214,49 | 0,09 | | 22,50 | | 15,59 | 47,18 | 8,66 | 0,88 | |
| 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; 1,1 | 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 | |
| Итого | | 31,77 | 31,55 | 116,18 | 871,53 | 0,46 | 16,20 | 369,74 | 2,20 | 104,96 | 242,30 | 70,45 | 4,62 | 217,82 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



Исламова Н.А.

Г.Р. Гуссаинова



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЛН ГО г.Уфа

И.П. Круглый

И.П. Круглый

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере

19 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом; 181,84 | 155 | 6,24 | 8,03 | 27,92 | 209,45 | 0,18 | | 38,74 | | 109,98 | 176,16 | 53,08 | 1,31 | |
| 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; 420,02 | 40 | 3,20 | 0,40 | 22,00 | 104,00 | 0,14 | | | 0,60 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 1,00 | |
| Яблоко; 38,01 | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,60 | 0,04 | | 6,00 | | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | |
| Итого | | 12,63 | 18,82 | 78,87 | 536,05 | 0,36 | | 113,68 | 0,70 | 242,68 | 279,90 | 75,82 | 5,11 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие; 25,05 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 79,80 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной; 56,13 | 250/10 | 2,11 | 5,71 | 10,48 | 102,56 | 0,06 | | 221,70 | | 45,28 | 54,52 | 24,42 | 1,13 | |
| Плов из говядины; 524,22 | 200 | 19,22 | 22,58 | 53,49 | 495,48 | 0,12 | | 316,00 | | 26,22 | 257,82 | 59,78 | 3,00 | |
| Витаминизированный кисель; 305,11 | 200 | | | 23,50 | 95,00 | 0,30 | 20,10 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1 | 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 | |
| Плюшка московская; 433,09 | 75 | 6,48 | 5,01 | 43,73 | 245,71 | 0,10 | 0,07 | 30,57 | 1,02 | 22,13 | 58,85 | 10,10 | 0,79 | |
| Итого | | 33,27 | 34,02 | 163,78 | 1097,15 | 0,84 | 35,17 | 648,07 | 1,44 | 116,73 | 445,29 | 123,10 | 7,11 | 217,82 |

Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий
 И.П. Круглий

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере
 20 июня 2024 г.

| Прием пищи. наименование блюда | Масса порции. г. (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Залежка из творога со сгущенным молоком 160/20 ед.; 227,63 | 160/20 | 34,39 | 12,93 | 28,38 | 373,58 | 0,09 | | 69,07 | | 310,73 | 389,01 | 43,53 | 0,86 | |
| 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 | |
| Печенье ; 490,04 | 27 | 2,30 | 3,05 | 18,82 | 111,78 | 0,03 | | 19,44 | | 11,07 | 23,49 | 4,05 | 0,27 | |
| 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 | | 41,77 | 23,93 | 104,83 | 812,86 | 0,46 | 4,00 | 133,51 | 0,30 | 348,20 | 462,00 | 62,58 | 5,20 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками ; 2,21 | 100 | 1,96 | 5,21 | 12,13 | 104,32 | 0,04 | | 4,45 | | 57,37 | 34,90 | 19,10 | 1,26 | |
| Суп-лапша ; 66,88 | 250 | 7,61 | 3,34 | 44,10 | 237,43 | 0,08 | | 200,75 | | 10,14 | 25,90 | 11,06 | 0,71 | |
| Филе грудки отварное (на суп); 108,1 | 25 | 6,36 | 5,68 | 0,14 | 76,64 | 0,03 | | 13,60 | | 6,23 | 54,40 | 6,55 | 0,45 | |
| Биточки из мяса птицы с томатным соусом ; 502,56 | 60/30 | 7,32 | 11,10 | 5,32 | 151,21 | 0,01 | | 45,00 | | 3,36 | 4,63 | 2,60 | 0,12 | |
| Каша гречневая вязкая с маслом ; 302 | 155 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 148,55 | 0,16 | | 23,25 | | 11,64 | 113,25 | 75,18 | 2,55 | |
| Компот из свежих плодов; 294,28 | 200 | 0,12 | 0,12 | 14,69 | 60,30 | 0,01 | | 1,50 | | 5,10 | 3,30 | 2,70 | 0,69 | |
| 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 | |
| Итого | | 34,54 | 31,11 | 138,26 | 970,45 | 0,63 | | 288,55 | 1,28 | 113,44 | 314,38 | 139,59 | 7,98 | 217,82 |

Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглый
 И.П. Круглый

Меню для организации питания детей в дошкольном лагере
 21 июня 2024 г.

| Продукт, наименование б. пода | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (к. л.) | 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 | |
| Масло сливочное ; 401 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | | | 45,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 | |
| Сыр (порциями) ; 27,01 | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35,00 | | | 23,80 | | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 | |
| 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; 420,05 | 45 | 3,60 | 0,45 | 24,75 | 117,00 | 0,15 | | | | 0,68 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 1,13 |
| 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 | | 14,40 | 20,29 | 70,41 | 522,51 | 0,28 | | 108,92 | 0,78 | 335,65 | 217,90 | 56,10 | 2,04 | |
| 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 | |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной ; 54,55 | 260 | 2,02 | 6,78 | 12,82 | 120,80 | 0,06 | | 262,24 | | 26,51 | 65,65 | 18,36 | 0,66 | |
| Филе грудки отварное (на суп); 108,1 | 25 | 6,36 | 5,68 | 0,14 | 76,64 | 0,03 | | 13,60 | | 6,23 | 54,40 | 6,55 | 0,45 | |
| Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши); 13 512,02 | 100 | 12,90 | 9,00 | 2,17 | 141,33 | 0,14 | | 458,30 | | 23,56 | 138,84 | 27,96 | 0,61 | |
| Картофельное пюре ; 138,05 | 150 | 3,79 | 3,70 | 24,14 | 145,29 | 0,16 | | 22,56 | | 43,83 | 96,64 | 32,94 | 1,20 | |
| 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 ; 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 |
| Итого | | 32,77 | 36,18 | 106,15 | 874,76 | 0,73 | | 811,10 | 1,28 | 139,21 | 461,93 | 123,43 | 5,82 | 217,82 |

Начальник ОДЦП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.