

Примерное меню питания детей летних пришкольных лагерей г. Набережные Челны с 09.06.2025г. по 11.06.2025 г.

**Стоимость питания
220руб./день;**

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 09 июня 25			56,45	42	224,73	1 502,82	1,04	61,38	81,32	2,84	564,17	1 016,09	274,06	12,35
Завтрак			12,02	7,02	85,35	452,69	0,33	2,39	11,5	1,31	168,5	258,25	82,12	4,89
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
7/10	Сыр российский (порц)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
257/96	Каша молочная пшеница с маслом	200/3	8,56	6,22	43,89	265,83	0,25	2,28	1,25	0,25	130,52	204,02	55,02	1,46
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,78	0,13	17,55	74,47	0,00	0,06	0,25	0,86	13,48	18,33	8,6	0,95
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Обед			35,68	23,86	113,46	811,34	0,62	58,99	68,09	1,53	136,47	546,16	159,54	7,24
ТТК-513н	Салат " Свежесть "	60	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46
139/04	Суп картофельный с бобовыми с цып	250/25	11,17	6,73	17,94	177,05	0,31	26,74	19,2	0,6	39,46	160,04	49,69	2,69
ТТК 328к	Плов "Сытный"	50/150	18,35	13,37	38,96	349,57	0,24	32	3,86	0,85	43,86	334,77	85,82	3,56
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник			8,75	11,12	25,92	238,79	0,09	0,00	1,73	0,00	259,2	211,68	32,4	0,22
	Ацидофилин с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	8,75	11,12	25,92	238,79	0,09	0,00	1,73	0,00	259,2	211,68	32,4	0,22
Итого стоимость питания в день			220 руб.											
Вт, 10 июня 25			59,96	62,34	257,76	1 832,02	0,92	57,49	83,03	4,77	508,2	992,19	251,86	11,83
Завтрак			17,87	18,39	58,46	470,89	0,3	4,84	2,67	1	302,52	418,85	93,38	3,46
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	6,63	6,66	26,5	192,5	0,18	2,34	1,37	0,6	144,56	197,19	54,6	1,23
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
Обед			32,31	36,67	112,87	910,8	0,39	52,47	66,26	2,2	136,97	436,99	111,32	6,07
ТТК-359 н	Винегрет из овощей (без лука)	60	1,59	4,67	5,52	70,52	0,04	25,1	9,08	0,12	22,65	40,69	18,79	0,76
124/2004	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	250/25/5	8,34	9,11	9,21	152,22	0,12	27,34	50,88	0,59	56,8	163,84	44,33	1,71
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (кукур.конс.)	75/15	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,33	23,59	156,35	25,36	1,32
ТТК - 181а	Макароны отварные	150	5,3	4,96	36,41	211,45	0,09	0,00	0,00	1,07	18,55	46,22	8,71	0,89
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник			9,78	7,28	86,43	450,33	0,23	0,18	14,1	1,57	68,71	136,35	47,16	2,3
	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
ТТК-8К	Плюшка "Новомосковская"	100	8,38	7,28	62,03	347,13	0,21	0,18	0,1	1,57	34,71	100,35	35,16	1,7
Итого стоимость питания в день			220 руб.											
Ср, 11 июня 25			42,28	44,61	209,73	1 409,35	0,85	30,37	88,56	2,81	256,56	749,82	245,71	9,17
Завтрак			11,03	5,86	100,6	499,22	0,31	2,24	12,22	0,76	153,62	279,55	115,05	2,42

ТТК-495н	Десерт фруктовый Банан	100	1,5	0,00	21	90	0,04	0,02	10	0,4	8	28	42	0,6
ТТК 270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/3	7,15	5,59	43,21	251,73	0,22	2,22	1,26	0,36	134,46	222,33	61,11	1,24
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Обед			28,31	30,77	92,26	759,07	0,54	28,13	76,34	2,05	102,94	470,27	130,66	6,75
ТТК-294н	Помидоры свежие	60	0,31	0,00	2,45	11,02	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
148/2004	Суп лапша домашняя с цып	250/25	7,89	7,07	13,96	151	0,08	28,02	2,5	0,47	20,91	90,61	16,48	0,96
ТТК 28Н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м	200/5	15,29	22,95	25,86	371,14	0,41	0,06	65,43	0,62	59,86	329,39	92,21	4,72
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник			2,94	7,98	16,87	151,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мороженое пломб.ГОСТ.в вафлях 70г	70	2,94	7,98	16,87	151,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого стоимость питания в день		220 руб.												
Итого			158,69	148,95	692,22	4 744,19	2,81	149,24	252,91	10,42	1 328,93	2 758,1	771,63	33,35

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 3 дней		168,90	183,00	783,60	5436,00	2,04	1,53	130,68	21,75	2398,50	2470,50	549,60	29,40
В среднем в день:		56,30	61,00	261,20	1 812,00	0,68	0,511	43,56	7,25	799,50	823,50	183,20	9,80