

Примерное меню питания детей летних пришкольных лагерей г. Набережные Челны с 16.06.2025г. по 20.06.2025 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, 16 июня 25			76,91	59,65	225,22	1 745,25	0,8	57,18	52,93	2,07	632,01	1 188,65	257,21	10,27
Завтрак			36,12	14,37	95,16	654,44	0,19	4,59	11,64	0,77	265,12	374,48	60,67	3,7
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
294/96	Сырники из творога со сгущ.молоком	150/30	33,34	13,7	49,77	455,75	0,11	4,54	0,68	0,57	237,26	334,26	40,73	1,12
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"	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
Обед			32,04	34,16	104,14	852,02	0,52	52,59	39,56	1,3	107,69	602,49	164,14	6,35
ТТК-359 н	Винегрет из овощей (без лука)	60	1,57	4,67	5,41	69,99	0,04	25,09	8,95	0,12	22,18	40,14	18,52	0,74
132/04	Рассольник Ленинградский с цыплятами смет.	250/25/5	8,39	7,25	14,9	158,38	0,17	27,45	27,63	0,38	37,32	162,89	48,73	1,81
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(зелён.гор.)	75/15	13,11	17,17	12,21	255,76	0,1	0,01	2,78	0,33	23,22	234,34	41,68	2,05
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,02	0,00	0,47	16,94	139,95	44,56	1,25
ТТК-356н	Компот "Флодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,02	0,2	0,00	0,23	0,27	0,15	0,02
	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, 17 июня 25			66,64	46,49	240,46	1 646,87	0,9	31,74	91,19	3,69	346,9	909,37	293,84	11,38
Завтрак			16,68	15,21	74,15	500,29	0,33	2,64	4,55	0,56	174,07	332,59	76,66	4,02
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
257/96	Каша молочная пшеничная 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
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
Обед			45,2	23,78	113,09	847,15	0,46	29,1	72,64	2,47	129,56	503,11	190,91	6,08
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
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	9,25	8,64	17,9	186,35	0,22	26,64	27,56	0,65	31,44	213,83	70,73	2,56
ТТК 207н	Грудка, запеченая с сыром с кукурузой конс.	75/15	24,49	6,42	2,22	164,63	0,08	2,21	0,05	0,67	26,42	191,71	87,44	1,64
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-257н	Напиток "Флодово-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			4,76	7,5	53,22	299,43	0,11	0,00	14	0,66	43,27	73,67	26,27	1,28
	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
770/04	Булочка дорожная	50	3,36	7,5	28,82	196,23	0,09	0,00	0,00	0,66	9,27	37,67	14,27	0,68
Итого стоимость питания в день			220 руб.											
Ср, 18 июня 25			49,59	33,04	186,91	1 243,39	0,98	29,75	89,25	2,36	303,79	778,12	258,36	10,89

Полдник			5,95	3,67	54,29	274,05	0,12	0,34	14,19	0,77	63,91	97,27	30,49	1,47
	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-503н	Булочка "Детская "	50	4,55	3,67	29,89	170,85	0,1	0,34	0,19	0,77	29,91	61,27	18,49	0,87
Итого стоимость питания в день		220 руб.												
Итого			295,42	245,94	1 050	7 595,2	4,19	185,18	369,84	13,58	2 308,57	4 785,01	1 324,4	52,09

	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 5 дней		280,50	291,50	1296,50	9125,00	3,40	2,56	217,80	39,35	4117,50	4117,50	929,50	48,00
В среднем в день:		56,10	58,30	259,30	1 825,00	0,68	0,511	43,56	7,87	823,50	823,50	185,90	9,60