

**Стоимость питания
180руб./день;**

Примерное меню питания детей осенних пришкольных лагерей г.Набережные Челны с 25.10.2024г по 26.10.2024 г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пт, 25 октября 24			55,10	58,20	249,00	1 759,00	0,79	0,499	42,60	7,10	820,00	820,00	179,00	7,80
Завтрак			10,66	5,53	68,8	367,63	0,25	2,54	63,83	1,03	203,3	297,31	63,46	2,19
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	7,32	5,21	39,7	235,01	0,16	2,18	1,28	0,76	155,42	241,98	36,06	0,91
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	0,36	2,55	0,05	6,08	7,43	3,9	0,5
	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			30,08	34,97	112,03	883,1	0,43	40,3	69,66	2,13	196,64	473,44	126,21	5,49
20/2010	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	3,06	6,29	57,39	0,02	15,18	35,87	0,09	33,73	23,14	12,51	0,43
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	8,92	8,61	16,08	177,47	0,19	25,04	22,46	0,63	28,69	198,75	64,62	2,35
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (мекс.смесь)	75/25	10,33	18,26	7,54	235,79	0,08	0,06	11,33	0,34	110,46	179,58	30,06	1,36
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
ТТК-356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	Хлеб "Дарницкий"	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			180 руб.											
Сб, 26 октября 24			54,00	57,20	242,20	1 699,20	0,74	0,501	41,10	7,02	812,20	812,20	171,00	7,70
Завтрак			35,52	13,12	76,21	564,98	0,21	5,74	11,63	0,82	325,27	424,38	71,79	4,7
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
ттк-1019	Сырники "Домашние"из творога с повидлом	150/20	31,19	11,15	44,84	404,44	0,11	4,54	0,88	0,57	235,82	335,23	41,89	1,35
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
	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			32,57	16,87	78,29	595,24	0,46	27,54	91,96	1,55	160,5	446,72	161,49	4,71
ТТК-488н	Салат из св.огурцов	60	3,1	3,65	1,45	51,1	0,02	0,01	5,81	0,06	14,7	24,69	8,22	0,36
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,23	4,51	8,11	81,99	0,08	26,95	48,19	0,21	48,22	62,34	26,77	0,94
ттк№289н	Минтай запеченный с овощами (кукур. зам.)	75/15	19,46	3,39	5,56	130,54	0,13	0,01	3,3	0,44	33,63	201,83	68,46	1,11
520/04	Пюре картофельное	150	2,96	4,57	13,18	105,7	0,18	0,54	34,51	0,19	47,9	122,31	42,74	1,41
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"	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"	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			3,08	6,16	40,08	228,08	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
	Кекс для детск.питания	28	1,68	6,16	15,68	124,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого стоимость питания в день			180 руб.											

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe

	Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 2 дней	115,40	118,40	502,40	3525,00	1,80	1,05	90,00	15,00	1650,00	1650,00	375,00	18,00
В среднем в день:	57,70	59,20	251,20	1 762,50	0,90	0,525	45,00	7,50	825,00	825,00	187,50	9,00