

Примерное меню питания детей осенних пришкольных лагерей г.Набережные Челны с 28.10.2024г по 01.11.2024 г.

Стоимость питания 180руб./день;

№ 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
Пн, 28 октября 24			55,30	56,20	247,20	1 680,00	0,78	0,502	42,50	7,08	819,30	818,10	178,10	7,71
Завтрак			17,4	13,02	68,84	462,2	0,34	3,82	12,06	0,76	249,43	366,35	83,05	5,75
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
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 пшеничная с маслом	200/3	7,55	6,01	37,47	234,22	0,21	2,35	1,31	0,22	133,58	185,04	47,39	1,2
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			27,87	27,47	128,93	874,41	0,61	178,47	29,59	2,66	93,08	458,15	234,33	8,17
62/11	Салат из моркови с сахаром	60	0,94	0,07	7,96	36,24	0,04	144	3,6	0,29	19,44	39,6	27,36	0,5
140/04	Суп картоф. с лапшой с цыплятами	250/25	7,98	6,8	14,91	152,74	0,16	26,78	22,44	0,42	27,01	136,2	37,51	1,58
ТТК-652; 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	5,36	14,3	8,82	185,43	0,06	7,51	3,52	1,4	14,36	46,17	18,81	0,9
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,78	5,61	47,2	274,4	0,3	0,16	0,00	0,55	16,22	208,31	138,69	4,66
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"	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			8,61	12,48	25,93	250,44	0,06	0,04	1,69	0,13	255,31	198,34	29,54	0,21
	Простокваша с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	8,61	12,48	25,93	250,44	0,06	0,04	1,69	0,13	255,31	198,34	29,54	0,21
Итого стоимость питания в день		180 руб.												
Вт, 29 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			16,07	13,4	77,87	496,38	0,34	4,46	62,65	0,97	361,42	429,17	112,17	2,86
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	3,79	5,27	14,98	122,5	0,05	0,02	0,04	0,02	63,5	59,1	13,52	0,53
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
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	7,99	5,33	37,51	230,02	0,21	2,23	1,31	0,62	141,36	243,97	63,15	1,49
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			31,48	26,79	121,79	854,12	0,65	48,6	29,07	1,24	114,59	511,62	155,39	7,43
ТТК-359н	Винегрет из овощей	60	1,18	4,26	4,41	60,67	0,04	21,33	7,86	0,11	18,49	32,55	15,23	0,73
139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	5,86	4,05	16,8	127,08	0,26	26,02	15,25	0,48	33,85	99,86	39,71	2,14
ттк №-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	16,15	13,29	3,84	199,52	0,11	1,21	1,42	0,13	23,09	171,88	24,11	2,03
316/10	Рис припущенный	150	3,8	4,34	38,09	206,66	0,18	0,02	0,00	0,43	23,78	177,44	62,21	1,14
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,04	114,51	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	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.												
Ср, 30 октября 24			52,93	56,43	240,00	1 687,20	0,69	0,477,2	41,20	6,90	810,20	810,30	169,30	7,71
Завтрак			15,72	12,32	69,49	451,76	0,25	3,9	12,17	0,65	264,85	331,24	66,84	5,01
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
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
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	6,76	6,55	27,96	197,87	0,13	3,53	2,08	0,16	200,47	195,09	38,44	0,86
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47
	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			28,46	32,99	82,89	742,34	0,55	27,42	88,27	1,2	112,54	485,74	140,76	6,8
ттк№489н	Салат из св.помидоров и огурцов	60	1,5	3,62	1,95	46,4	0,01	0,01	6,97	0,19	10,4	18,76	7,19	0,26

132/04	Рассольник Ленинградский с цыпл. со смет. с зел. (укроп)	250/25/5/1	8,11	7,22	12,49	147,4	0,15	26,68	23,7	0,36	34,06	144,1	42,29	1,68
ТТК 28Н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м	200/3	14,42	21,44	21,29	335,8	0,34	0,05	52,47	0,55	52,9	291,21	77,29	4,2
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	0,68	5,13	0,1	7,38	6,77	3,49	0,18
	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.												
	Чт, 31 октября 24		49,30	53,30	241,20	1 739,20	0,78	0,478	41,20	6,98	818,00	814,00	187,00	8,20
	Завтрак		35,1	20,99	86,61	675,73	0,32	4,37	61,16	0,54	322,66	456,05	92,92	4,46
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
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" с повидлом	150/20	27,52	11,15	37,24	359,39	0,14	4,32	1,06	0,32	238,11	325	45,42	1,88
ттк-475	Чай полусладкий с блинчиком со сгущённым молоком	200/63	4,4	9,57	26,06	207,95	0,09	0,05	0,1	0,00	42,75	83,15	24	1,8
	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		37,49	23,25	111,06	803,39	0,44	36	63,5	2,33	116,4	465,68	176,49	5,97
ТТК-637	Салат из свежей капусты с огурцами	60	1,22	2,77	3,23	42,76	0,02	0,19	38,3	0,08	35,56	25,4	11,93	0,47
ттк№ 425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	8,91	8,61	16,07	177,43	0,19	25,04	22,45	0,63	28,66	198,69	64,6	2,35
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	17,69	6,83	3,95	147,99	0,07	10,75	2,75	0,55	16,42	150,27	74,64	1,35
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 № 258н	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма	200	0,00	0,00	20,66	82,64	0,02	0,00	0,00	0,00	12	19,35	6,3	0,45
	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		7,8	11,44	24,33	231,44	0,08	4,64	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
698/04	Простокваша	200	6,12	5,28	8,65	106,56	0,08	4,64	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
	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.												
	Пт, 01 ноября 24		59,20	53,30	240,50	1 687,20	0,69	0,477	41,20	6,90	810,20	810,30	169,30	7,71
	Завтрак		13,02	11,1	79,51	470,05	0,28	3,64	12,11	1,02	273,9	364,64	77,63	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
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-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	1,41	0,83	0,06	93,98	86,76	23,07	0,31
	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		23,13	18,25	107,11	685,05	0,36	56,54	42,29	2,02	113,39	433,43	138,09	5,64
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
110/04	Борщ с капустой и картофелем со смет.с укроп	250/5/1	2,25	4,52	13,3	102,85	0,07	26,09	30	0,24	49,84	67,52	30,2	1,38
403/96,ттк №-102	Плов из говядины	40/160	15,75	12,98	41,37	345,27	0,24	30,4	3,88	0,82	41,38	315,64	85,92	3,19
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.												

	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
ИТОГО ЗА 5 дней		292,25	305,00	1241,00	8812,50	4,35	2,63	216,00	37,40	4131,50	4131,50	944,50	43,90

В среднем в день:

58,45

61,00

248,20

1 762,50

0,87

0,525

43,20

7,48

826,30

826,30

188,90

8,78