Утверждаю:

Директор МАОУДО

«ДДЮТ» г. Чебоксары

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. В. Воробьева.

13.06.2023г.

**Меню для воспитанников летнего учреждения «Лето цвета счастья» на 13 июня 2023г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название блюда | Цена | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| белки | жиры | углеводы | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 37-00 | 200/5 | 5,96 | 9,16 | 42,51 | 277 | 0,09 | 0,08 | 1,31 | 0,27 | 129,1 | 36,57 | 159,37 | 0,56 |
| Сыр порциями | 20-00 | 20 | 4,6 | 7,8 |  | 72 | 0,8 |  | 0,32 | 0,1 | 200 | 10 | 108 | 0,22 |
| Хлеб пшеничный | 2-00 | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 |  | 0,02 |  | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| Чай с сахаром | 6-00 | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |  |  | 0,1 |  | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,87 |
| **Обед** | Суп картофельный с горохом, с говядиной | 40-00 | 250/12,5 | 5,88 | 4,66 | 20,38 | 238 | 0,19 | 9,2 | 0,05 | 0,21 | 30,72 | 70,6 | 27,9 | 1,67 |
| Котлеты натур. рубл. с соусом | 90-00 | 80(50/30) | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 165 |  | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 21-00 | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 |  | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Чай с сахаром | 6-00 | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |  |  | 0,1 |  | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,87 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2-00 | 20 | 0,94 | 0,2 | 0,2 | 42 |  | 0,01 |  | 0,26 | 4,8 | 3,8 | 17,4 | 0,75 |
| Огурцы свежие | 6-00 | 20 | 0,25 | 0,01 | 2,01 | 7,33 | 8,4 | 0,1 | 0,02 | 0,13 | 5 | 7 | 9 | 0,3 |
| **Итого**: |  230-00 |  | 37,39 | 43,92 | 157,12 | 1234,33 | 9,53 | 9,54 | 2,9 | 3,82 | 422,36 | 285,58 | 608,81 | 10,59 |

 Зав. производством столовой А. Н. Кудрина

 Экономист Е. И. Петрова