Утверждаю:

Директор МАОУДО

«ДДЮТ» г. Чебоксары

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

16.06.2023г.

**Меню для воспитанников летнего учреждения «Лето цвета счастья» на 16 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 молочная гречневая с маслом | 36-00 | 200/5 | 9,01 | 10,21 | 41,60 | 296 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,30 | 1,86 |
| Хлеб пшеничный | 2-00 | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 |  | 0,02 |  | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| Сыр порциями | 20,00 | 20 | 4,6 | 7,8 |  | 72 | 0,8 |  | 0,32 | 0,10 | 200 | 10 | 108 | 0,22 |
| Масло сливочное порциями | 19-00 | 20 | 0,2 | 18,13 | 0,33 | 143 | 0,12 |  |  |  | 0,6 | 0,1 | 0,95 | 0,28 |
| Кофейный напиток с молоком | 15-00 | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,02 | 1 | 0,1 |  | 61 | 45 | 7 | 1 |
| **Обед** | Борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной | 47-00 | 250/12,5/5 | 1,84 | 5,83 | 9,14 | 250 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,95 |
| Рис отварной | 20-00 | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,07 | 0,04 |  | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Рыба припущенная с соусом | 40-00 | 80(50/30) | 13,81 | 5,76 | 2,73 | 139 | 0,02 | 0,02 |  |  | 34,75 | 23,2 | 159,11 | 0,77 |
| Помидоры порциями | 6-00 | 20 | 0,24 | 0,06 | 1,56 | 8 | 10,00 | 0,08 | 0,015 | 0,15 | 6,1 | 0,75 | 11,90 | 0,27 |
| Компот из кураги | 23-00 | 200 | 1,04 |  | 30,96 | 123 | 0,07 | 0,02 | 0,8 | 1,1 | 32,4 | 21 | 29,2 | 0,7 |
| 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 |
| **Итого**: |  230-00 |  | 39,46 | 57,86 | 163,24 | 1497,8 | 1,912 | 6,44 | 11,27 | 2,96 | 560,29 | 222,91 | 605,16 | 7,48 |

 Зав. производством столовой А. Н. Кудрина

 Экономист Е. И. Петрова