Утверждаю:

Директор МАОУДО

«ДДЮТ» г. Чебоксары

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

31.05.2023г.

**Меню для воспитанников летнего учреждения «Лето цвета счастья» на 31 мая 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 пшенная с маслом | 34-00 | 200/5 | 8,60 | 10,37 | 44,03 | 304 | 0,10 | 0,19 | 0,98 | 0,12 | 104,29 | 41,88 | 156,92 | 1,1 |
| 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 | 2,22 | 4,44 |  | 8,18 |  |  |  |  | 60 | 33 | 3 |  |
| Какао с молоком | 15-00 | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149 | 0,03 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 120,64 | 14,88 | 98,08 | 0,24 |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с говядиной с картофелем со сметаной | 49-00 | 250/12,5/5 | 1,83 | 5,94 | 7,78 | 239,75 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,78 |
| Макароны отварные | 15-00 | 150 | 5,32 | 4,89 | 5,52 | 211 | 0,09 |  | 0,05 | 0,76 | 10,3 | 45,28 | 8,16 | 0,82 |
| Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 55-00 | 80(50/30) | 8,83 | 8,63 | 7,54 | 140 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 |
| Компот из свежих яблок | 14-00 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 |
| 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 |
| Яблоко свежее | 24-00 | 140 | 0,31 | 0,2 | 16,57 | 62 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого**: |  230-00 |  | 32,77 | 38,39 | 147,14 | 1312,91 | 0,35 | 0,36 | 23,84 | 1,87 | 385,32 | 167,92 | 378,48 | 4,99 |

 Зав. производством столовой А. Н. Кудрина

 Экономист Е. И. Петрова