

Меню пришкольного лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150/7,5/30	Макароны отварные с сыром	Калорийность-313, Белки-12,69, Жиры-14,93, Углеводы-31,98
55	Печенье Капля	Калорийность-210, Белки-3,75, Жиры-6,5, Углеводы-34,5
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4,08, Жиры-3,54, Углеводы-17,58
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Обед

40	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76
40	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52
200	Борщ Ставропольский	Калорийность-94, Белки-1,92, Жиры-4,05, Углеводы-13,23
90/20	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
150	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-216, Белки-3,6, Жиры-5,4, Углеводы-39
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,80
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор



Заведующая



Бухгалтер

