

Меню пришкольного лагеря

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

Завтрак

150/50	Запеканка творожная со сгущенным молоком	Калорийность-384, Белки-15,19, Жиры-11,50, Углеводы-53,20
35	Печенье сахарное	Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-52, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-8,53

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	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-127, Белки-4,72, Жиры-4,3, Углеводы-18,43
90/20	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	Калорийность-429, Белки-16,56, Жиры-38,34, Углеводы-40,32
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,50
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
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