

Меню пришкольного лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-297, Белки-8,23, Жиры-10,53, Углеводы-42,21
10	Сыр Российский	Калорийность-56, Белки-3,51, Жиры-4,5
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
200	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-94, Белки-0,8, Жиры-0,8, Углеводы-19,60
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
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-52, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-8,53
<u>Обед</u>		
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
90/10	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,50
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
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