

Меню пришкольного лагеря

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

Завтрак

Каша вязкая молочная

200/10	из риса с маслом	Калорийность-200, Белки-4,4, Жиры-8,2, Углеводы-32,8
	сливочным	
50	Вафли в инд упаковке	Калорийность-270, Белки-2,25, Жиры-17, Углеводы-31
10	Масло сливочное	
	крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
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	
	рисовой крупой	Калорийность-104, Белки-1,47, Жиры-2,5, Углеводы-19,48
	Рыба припущенная из	
90/15	минтая с соусом	Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46
	сметанным с томатом	
150	Картофельное пюре	Калорийность-133, Белки-3,2, Жиры-5,1, Углеводы-18,9
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