

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
40 (1 шт)	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5,1, Жиры-4,6, Углеводы-0,3
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
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	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-101, Белки-2,27, Жиры-2,14, Углеводы-19,16
90/20	Фрикадельки из кур с соусом сметанным	Калорийность-245, Белки-12,35, Жиры-18,43, Углеводы-7,29
150	Капуста тушеная	Калорийность-258, Белки-4,35, Жиры-12, Углеводы-33,21
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