

Меню пришкольного лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет с сыром	Калорийность-348, Белки-17,93, Жиры-29,43, Углеводы-2,55
60	Икра кабачковая	Калорийность-82, Белки-1,68, Жиры-4,32, Углеводы-8,72
15	Шоколад Аленка	Калорийность-83, Белки-1,1, Жиры-5,1, Углеводы-8
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
<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-лапша домашняя	Калорийность-93, Белки-2,06, Жиры-4,43, Углеводы-9,30
90/20	Шницель рубленый из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
100	Картофельное пюре	Калорийность-89, Белки-2,13, Жиры-3,4, Углеводы-12,6
50	Икра свекольная	Калорийность-93, Белки-1,18, Жиры-0,05, Углеводы-11,43
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