

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 овсяной крупы с маслом сливочным	Калорийность-297, Белки-8,23, Жиры-10,53, Углеводы-42,21
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
200/15/7	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-лапша домашняя Голубцы ленивые из	Калорийность-93, Белки-2,06, Жиры-4,43, Углеводы-9,30
90/20	говядины с соусом сметанным с томатом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
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
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
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



3 порок