

Меню пришкольного лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
220	Суп молочный с гречневой крупой	Калорийность-78, Белки-3,27, Жиры-3,93, Углеводы-6,76
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
35	Печенье сахарное	Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25
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
<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	Борщ Ставропольский	Калорийность-94, Белки-1,92, Жиры-4,05, Углеводы-13,23
90/20	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
150	Рис отварной	Калорийность-216, Белки-3,6, Жиры-5,4, Углеводы-39
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