

Меню

8 августа

Приятного аппетита

Наименование блюда	Выход блюда			Б	Ж	У
	7-10 лет	11 -17 лет	Ккал			
Завтрак						
Масло сливочное порционно 72%	10	10	66	0,1	7,2	0,1
Каша молочная манная	150	200	211,4	6,4	6,8	32,6
Чай черный	200	200	87,25	2,79	2,35	13,27
Батон «Подмосковный»	50	60	156,6	4,5	1,6	30,4
Хлеб Ржано-пшеничный	30	30	72,0	2,1	0,3	15,3
Обед						
Борщ украинский с зеленью	250/15	350/20	136,3	2,8	5,8	20,8
Мясо говядина	90	130	275,4	27,9	18,0	0,9
Рис, припущенный с овощами	150	200	216,6	3,5	9,5	36,8
Компот из ягод замороженных (смородина)	200	200	71,0	0,4	0,2	17,4
Хлеб 1 сорта	80	100	120,0	4,0	0,5	24,5
Хлеб «Бородинский»	30	50	60,3	2,0	0,4	11,9
Полдник						
Пудинг творожный, запеченный со сгущенным молоком	150/25	150/25	417,6	28,3	21,3	28,4
Напиток цитрусовый	200	200	111,0	0,5	0,3	26,8
Фрукт (банан)	200	200	180,0	3	1	42
Ужин						
Помидоры свежие (порционно)	100	100	23,0	1,1	0,2	4,6
Зелень свежая	2	2	0,8	0	0	0
Котлета рыбная любительская	120	120	257,0	98,1	10,9	10,3
Картофель тушеный с зеленью	220	250	207,2	4,0	8,0	41,4
Кисель плодово ягодный	200	200	97,6	0	0	25,0
Хлеб 1 сорта	40	70	94,0	3,0	0,4	19,6
Хлеб «Минский»	50	50	120,0	3,5	0,5	25,0
2 ужин						
Кисломолочный продукт «Снежок»	200	200	158,0	5,4	5	21,6
Пряник	35	35	157,0	2,2	5,9	2,4

Начальник лагеря



Handwritten signature in blue ink.

С.В. Киль