

Меню

7 августа

Приятного аппетита

Наименование блюда	Выход блюда			Б	Ж	У
	7-10 лет	11 -17 лет	Ккал			
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным 72%	30/15/10	30/15/10	66,0	0,1	7,2	0,1
Яйцо вареное	1/40	1/40	57,2	5	4,2	0,3
Каша молочная кукурузная с маслом	200/5	250/5	238,4	7,3	8	34,4
Какао с молоком	200	200	153,9	3,8	4,0	26
Батон «Подмосковный»	60	80	78,3	2,3	1,0	12,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	72,0	2,1	0,3	15,3
Обед						
Перец болгарский свежий	80	100	30,2	1,6	0	6,4
Суп из овощей зеленью	250	300	115,2	1,9	5,9	12,6
Капуста тушеная	150	200	211,0	5,5	5,3	35,3
Бифштекс рубленый из мяса птицы	100	120	282	25,2	4,8	6
Компот из яблок с лимоном	200	200	105,0	0	0	26,0
Хлеб 1 сорта	50	80	120,0	4,0	0,5	24,5
Хлеб «Бородинский»	30	50	60,3	2,0	0,4	11,9
Полдник						
Сдобная выпечка	50	50	206,0	3,5	12,0	20,0
Сок фруктовый	200	200	144,0	0,8	0	36,4
Фрукт (апельсин)	150	150	57	1,2	0	12,0
Ужин						
Салат из свеклы с грецким орехом	100	100	149,0	3,0	11,0	9,0
Зелень свежая	2	2	0,8	0	0	0
Плов из говядины	300	300	438	15,3	21,3	45
Чай черный с сахаром	200	200	48,6	0,1	0	12,0
Хлеб «Минский»	50	50	122,5	2,8	0,5	25,8
Хлеб 1 сорт	40	70	94,0	3,0	0,4	19,6
2 ужин						
Кисломолочный продукт «Ряженка»	200	200	112,5	5,6	6,4	8,2
Зефир в шоколаде	54	54	192,0	0,9	3,8	36,6

Начальник лагеря



С.В. Киль