

Меню

10 августа

Приятного аппетита

Наименование блюда	Выход блюда			Б	Ж	У
	7-10 лет	11 -17 лет	Ккал			
Завтрак						
Бутерброд с колбасой в/к Сервелат	30/15	30/20	109,0	4,6	8,3	7,5
Каша молочная пшенинная жидкая с маслом	220/5	250/5	227,0	6,0	7,3	34,3
Кофейный напиток с молоком	200	200	89,3	1,4	1,6	17,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	72,0	2,1	0,3	15,3
Батон «Подмосковный»	30	50	78,3	2,3	1,0	12,4
Обед						
Суп «Снежок» с зеленью	250	350	152,0	4	5	23
Тефтели из говядины	90	100	182,0	14	11	9
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	263,9	9,0	5,4	45,0
Соус томатный	50	50	34,0	1,0	2,0	4,0
Компот из ягод замороженных (вишня)	200	200	78,0	0	0	19
Хлеб 1 сорта	80	100	120,0	4,0	0,5	24,5
Хлеб «Отрубной»	30	50	68,1	2,4	0,3	13,5
Полдник						
Сдобная булочка	35	35	193,0	4,0	10	27,0
Напиток из шиповника	200	200	89,3	0,7	0	21,0
Фрукт (яблоко)	200	200	94,0	1	1	20
Ужин						
Огурцы свежие	100	100	14,0	0,8	0,1	3,3
Птица, запеченная в сметане	110	130	277,2	25,2	19,2	1,2
Рагу из овощей	220	250	213,8	4,0	13,9	24,0
Чай черный с лимоном	200	200	61,6	0,1	0	15,3
Хлеб 1 сорта	40	70	96,0	3,2	0,4	19,6
Хлеб «Прибалтийский»	50	50	122,0	2,8	0,5	25,8
2 ужин						
Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	200	114,0	8,2	5	11,8
Печенье промышленно- производства		35	157,9	2,2	5,9	2,4

Начальник лагеря



[Handwritten signature]

С.В. Киль