

# Меню

9 августа

## Приятного аппетита

Наименование блюда	Выход блюда			Б	Ж	У
	7-10 лет	11 -17 лет	Ккал			
Завтрак						
Бутерброд с сыром	30/15/10	30/20/10	112,0	4,6	7,3	6,9
Каша овсяная «Геркулес» с маслом	220/5	250/5	207,3	6,3	8,8	24,5
Какао с молоком	200	200	153,9	3,8	4,0	26
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	72,0	2,1	0,3	15,3
Батон «Подмосковный»	30	30	78,3	2,3	1,0	12,4
Обед						
Перец болгарский свежий	100	100	30,2	0	6,4	30,2
Суп из овощей со свежей зеленью	250	350	115,2	1,9	5,9	12,6
Рыба (филе) отварная с овощами и маслом	110/5	130/5	226,2	29	12	0,9
Картофельное пюре с морковью	150	200	131,8	3,75	3,46	22,09
Компот из сушеных ягод (изюм)	200	200	104,0	1	0	26
Хлеб 1 сорта	80	100	117,5	4,0	0,5	24,2
Хлеб « Прибалтийский»	30	50	60,3	2,0	0,4	11,9
Полдник						
Печенье сдобное песочное	35	35	157,9	2,2	5,9	2,4
Молоко «Сашок»	200	200	120,0	6,0	6,4	9,4
Фрукт (груша)	200	200	114,0	0,72	0,28	24,26
Ужин						
Салат из свеклы отварной	100	100	91,0	2,0	5,0	10,0
Зелень свежая	2	2	0,8	0	0	0
Котлета «Домашняя»	90	100	261,0	13,5	18,9	10,8
Макаронные изделия отварные	220	250	112,0	0	0	0
Чай «Каркаде»	200	200	48,6	0,1	0,0	12,0
Хлеб 1 сорта	40	70	94,0	3,0	0,4	19,6
Хлеб «Бородинский»	50	50	120,0	3,5	0,5	25,0
2 ужин						
Кисломолочный продукт «Кефир»	200	200	112,5	5,6	6,4	8,2
Печенье промышленного производства	35	35	157,9	2,2	5,9	2,4

Начальник лагеря

С.В. Киль