

**Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия
«Созвездие Юниор»**

Меню

26 июля

Приятного аппетита

Наименование блюда	Выход блюда			Белки	Жиры	Углеводы
	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 овсяная «Геркулес» с маслом	200/5	250/5	207,3	6,3	8,8	24,5
Чай черный с молоком	200	200	87,25	2,79	2,35	13,27
Батон «Подмосковный»	30	50	78,3	2,3	1,0	12,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	72,0	2,1	0,3	15,3
Обед						
Суп картофельный с рыбой и с зеленью	250	300	186,8	13,2	5,0	23,8
Гуляш из говядины	90/50	100/50	248,7	16,3	18,2	5,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	263,9	9,0	5,4	45,0
Компот из кураги	200	200	104,0	1	0	26
Хлеб 1 сорта	50	60	120,0	4,0	0,5	24,5
Хлеб «Отрубной»	30	50	68,0	2,4	0,3	13,5
Полдник						
Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	150/25	150/25	417,6	28,3	21,3	28,4
Напиток из шиповника	200	200	46,9	0,7	0	21,0
Фрукт (груша)	200	200	76,0	0	16,2	76
Ужин						
Помидор свежий	100	100	23,0	1,1	0,2	4,6
Зелень свежая	2	2	0,8	0	0	0
Котлета «Особая»	90	100	270,9	15,3	17,1	13,5
Рагу из овощей	200	230	213,8	4,0	13,9	24,0
Чай «Каркаде»	200	200	48,6	0,1	0	12,0
Хлеб Минский	50	50	124,0	4,2	0,5	26,4
Хлеб 1 сорт	40	60	94,0	3,0	0,4	19,6
2 ужин						
Кисломолочный продукт «Кефир»	200	200	112,5	5,6	6,4	8,2
Печенье сахарное «Топленое молоко»	200	135	157,9	2,2	5,9	2,4

Заведующий столовой

Начальник лагеря



А.Е. Антонова

С.В. Киль