

Меню

25 июля

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	112,1	4,6	7,3	6,9
Суп молочный с крупой	250	350	185,7	6,2	7,6	23
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	30	78,3	2,3	1,0	12,4
Обед						
Щи вегетарианские со сметаной и зеленью	250	350	142,94	3,23	9,78	11,4
Рыба (филе) отварная с овощами и маслом	110	130	226,2	29	12	0,9
Картофельное пюре	150	200	160,45	3,19	6,06	23,29
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 Минский	30	50	74,5	2,5	0,5	15,9
Полдник						
Булочка сдобная	50	50	206,0	3,5	12,0	20,0
Молоко «Сашок»	200	200	120,0	6,0	6,4	9,4
Фрукт (банан)	200	200	180,0	3	0	42
Ужин						
Огурец свежий	100	100	14,0	0,8	0,1	3,3
Мясо с овощным соусом	90/50	100/50	338,0	30,0	27,0	8,0
Спагетти отварные	220	250	282,0	7,3	7	20,1
Чай зеленый с сахаром	200	200	48,6	0,1	0	12,0
Хлеб «Бородинский»	50	50	103,0	3,0	0,7	21,0
Хлеб 1 сорт	40	70	94,0	3,0	0,4	19,6
2 ужин						
Кисломолочный продукт «Снежок»	200	200	158,0	6	5	23,0
Пряник		35	157,9	2,2	5,9	2,4

Заведующий столовой

А.Е. Антонова

Начальник лагеря

С.В. Киль

