

Меню

28 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
Каша молочная пшеничная с маслом	220/5	250/5	312,7	6,0	7,3	34,0
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						
Рассольник ленинградский с зеленью	250/15/1	350/20/1	149,6	5	11,3	32,4
Рыба, припущенная в сметанном соусе	110/5	130/5	265,0	25,0	16,0	5,0
Картофельное пюре	150	200	160,4	3,1	6,0	23,2
Компот из яблок со смородиной	200	200	75,0	0,2	0,2	18,8
Хлеб 1 сорта	50	50	120,0	4,0	0,5	24,5
Хлеб «Минский»	30	50	100,0	3,7	0,7	20,3
Полдник						
Сдобная булочка	50	50	186,0	4,0	6,3	28,4
Цитрусовый напиток	200	200	111,0	0,5	0,3	26,8
Фрукт (апельсин)	150	150	57	1,2	0	12
Ужин						
Икра свекольная	100	100	119,6	2,3	7,6	13,6
Зелень свежая	2	2	0,8	0	0	0
Котлета домашняя	110	130	261	13,5	18,9	10,8
Макароны отварные с сыром	220	250	309,6	8	7,7	51,8
Компот из ягод (изюм)	200	200	109,0	0	0	27,0
Хлеб «Бородинский»	50	50	103,0	3,0	0,7	21,0
Хлеб 1 сорт	40	60	94,0	3,0	0,4	19,6
2 ужин						
Кисломолочный продукт «Варенец»	200	200	100	5,6	5	8
Печенье овсяное		35	157,9	2,2	5,9	2,4

Заведующий столовой

Начальник лагеря



А.Е. Антонова

С.В. Киль