

Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калор-250, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36, Железо-1
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калор-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
1шт	<i>Плоды свежие</i>	Калор-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-652, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-99, Железо-6
<u>Обед</u>		
100	<i>Икра кабачковая</i>	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250/10	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</i>	Калор-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
100/30	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Железо-2
180	<i>Рис с овощами</i>	Калор-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, Железо-1
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калор-879, Белки-28, Жиры-35, Углеводы-112, Железо-9
Итого за день		Калор-1 531, Белки-47, Жиры-54, Углеводы-211, Железо-



Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша ячневая вязкая	Калор-283, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-42, Железо-1
45	Бутерброд с повидлом	Калор-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Железо-1
200	Чай с лимоном	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-598, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-104, Железо-3
<u>Обед</u>		
100	Зеленый горошек отварной	Калор-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Железо-1
250/5	Свекольник со сметаной	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-2
100	Биточки рыбные	Калор-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Железо-1
180	Пюре картофельное	Калор-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
200	Компот из свежих яблок	Калор-96, Белки-1, Углеводы-23, Железо-1
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Обед		Калор-711, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-104, Железо-7
Итого за день		Калор-1 309, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-208, Железо-10



Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	Калор-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33
100	<i>Булочка Ванильная</i>	Калор-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Железо-1
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-774, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-132, Железо-2
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат зеленый с огурцами</i>	Калор-138, Белки-1, Жиры-14, Углеводы-2, Железо-1
250/5	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной</i>	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
100	<i>Котлета из птицы</i>	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калор-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Железо-1
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калор-842, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-108, Железо-6
Итого за день		Калор-1 616, Белки-52, Жиры-49, Углеводы-241, Железо-8

