

Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Запеканка из творога</i>	Калор-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, Железо-1
50	<i>Молоко сгущенное</i>	Калор-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
1шт	<i>Плоды свежие</i>	Калор-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-827, Белки-51, Жиры-18, Углеводы-115, Железо-6
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калор-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1
100	<i>Шницель рубленый</i>	Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, 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-900, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-99, Железо-10
Итого за день		Калор-1727, Белки-83, Жиры-51, Углеводы-214, Железо-



[Signature]

Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калор-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
1шт	Яйца вареные	Калор-63, Белки-5, Жиры-5, Железо-1
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
50	Кондитерское изделие	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
100	Хлеб пшеничный	Калор-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-744, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-127,
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калор-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, Железо-1
250/5	Борщ с капустой и картофелем	Калор-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
210	Плов из отварной птицы	Калор-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, Железо-2
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калор-45, Углеводы-11
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-840, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-95, Железо-
Итого за день		Калор-1 583, Белки-53, Жиры-53, Углеводы-222,



[Signature]