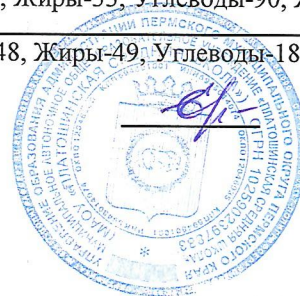


Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
35	<i>Бутерброд с сыром (2-й вариант)</i>	Калор-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7
205	<i>Каша рисовая вязкая</i>	Калор-241, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38
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
Ишт	<i>Фрукты свежие</i>	Калор-44, Углеводы-10, Железо-2
Итого за завтрак		Калор-587, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-94, Железо-4
<u>Обед</u>		
100	<i>Икра кабачковая</i>	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
200/5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калор-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, 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-855, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-90, Железо-9
Итого за день		Калор-1 441, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-184, Железо-



Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

200	Каша ячневая вязкая	Калор-226, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-33, Железо-1
50	Кондитерское изделие	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	Кофейный напиток с молоком	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
1шт	Сок фруктовый 200г	Калор-4, Углеводы-1
Итого за завтрак		Калор-668, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-115, Железо-3

Обед

100	Овощи свежие порционно	Калор-24, Белки-1, Углеводы-4, Железо-1
200/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Железо-1
100	Курица в соусе с томатом	Калор-160, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3, Железо-1
180	Рис с овощами	Калор-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, Железо-1
200	Компот из яблок с лимоном	Калор-60, Углеводы-14, Железо-1
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-726, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-105, Железо-6
Итого за день		Калор-1 394, Белки-43, Жиры-37, Углеводы-220, Железо-9



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
200	<i>Какао с молоком</i>	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1
50	<i>Кондитерское изделие</i>	Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за завтрак		Калор-995, Белки-57, Жиры-22, Углеводы-142, Железо-3
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калор-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
100	<i>Котлеты из птицы</i>	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	<i>Макароны отварные с овощами</i>	Калор-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Железо-1
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
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-793, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-114, Железо-8
Итого за день		Калор-1 788, Белки-88, Жиры-46, Углеводы-256, Железо-11

