

## Дети

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	<b>Каша жидкая овсяная с маслом.</b> <small>каша жидкая овсяная, масло сливочное</small>	Калорийность-182, Белки-7, Жиры-8
100	<b>Бутерброд с сыром.</b> <small>сыр, хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-416, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-25
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар-песок, чай</small>	Калорийность-43, Углеводы-10
40	<b>Яйцо вареное</b> <small>яйцо, соль</small>	Калорийность-68, Белки-6, Жиры-5
110	<b>Творожок фруктовый</b>	Калорийность-315, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-17
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-1 024, Белки-40, Жиры-63, Углеводы-53
<u>обед</u>		
100	<b>Салат из свежих помидоров.</b> <small>помидоры, лук зеленый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
250	<b>Рассольник ленинградский.</b> <small>бульон куриный, картофель, сметана, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
100	<b>Котлеты натуральные из филе птицы.</b> <small>куриные грудки, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-210, Белки-30, Жиры-10
200	<b>Макаронные изделия отварные.</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-253, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
200	<b>Напиток из плодов шиповника.</b> <small>шиповник, сахар-песок</small>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10
50	<b>Хлеб (белый)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-21
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-948, Белки-48, Жиры-30, Углеводы-119
<u>Полдник</u>		
200	<b>Виноград</b>	Калорийность-144, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
30	<b>Кондитерка</b>	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
200	<b>Сок</b>	Калорийность-100, Углеводы-23
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-444, Белки-9, Жиры-33, Углеводы-108
<u>Ужин</u>		
100	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком.</b> <small>свекла, сыр, масло растительное, соль, чеснок</small>	Калорийность-173, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-6
280	<b>Голубцы с мясом и рисом (ленивые)</b> <small>говядина б/к, з/ч, капуста, сметана, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-362, Белки-36, Жиры-16, Углеводы-7
200	<b>Компот из свежзамороженной клубники</b> <small>ягоды свежзамороженные - клубника, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-35, Углеводы-9
70	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-720, Белки-46, Жиры-31, Углеводы-52
<u>Ужин 2</u>		
200	<b>Коктейль- молочный</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	<b>Булочка "Творожная"</b> <small>мука пшеничная 1 с, творог, молоко, меланж, сахар-песок, дрожжи, маргарин, соль, ванилин</small>	Калорийность-229, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-37
<b>Итого за Ужин 2</b>		Калорийность-345, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-46
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 481, Белки-158, Жиры-169, Углеводы-377

Начальник  
лагеря

Шумкина  
Людмила  
Николаевна

Зав. производ-  
вом

Фер

Фалеева Наталья  
Александровна

Бухгалтер

Р

Родина Людмила  
Сергеевна