

## Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
150	<b>Оладьи с молоком сгущенным.</b> <i>тесто для оладий, молоко сгущенное, масло растительное</i>	Калорийность-385, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-63
100	<b>Бутерброд с сыром.</b> <i>сыр, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-416, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-25
200	<b>Какао с молоком.</b> <i>вода, молоко, сахар-песок, какао</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
110	<b>Творожок 110 гр</b>	Калорийность-315, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-17
45	<b>Мороженное 45гр</b>	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-1 274, Белки-45, Жиры-66, Углеводы-127
<b>обед</b>		
60	<b>Сельдь с луком.</b> <i>сельдь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1
250	<b>Борщ с фасолью.</b> <i>бульон куриный, свекла, капуста, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
100	<b>Куриная грудка, запеченная с сыром и овощами.</b> <i>куриные грудки, помидоры, сыр, масло растительное, петрушка (зелень), соль</i>	Калорийность-153, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-2
200	<b>Пюре картофельное.</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27
200	<b>Компот из чернослива.</b> <i>вода, чернослив, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-17
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-822, Белки-42, Жиры-27, Углеводы-103
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок</b>	Калорийность-100, Углеводы-23
200	<b>Яблоко</b>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
30	<b>Кондитерка</b>	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-379, Белки-8, Жиры-33, Углеводы-94
<b>Ужин</b>		
100	<b>Салат Витаминный (первый вариант)</b> <i>капуста, зеленый горошек, перец сладкий, сметана, морковь, лук зеленый, сахар-песок, лимон</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
100	<b>Биточки "Школьник".</b> <i>соус белый основной, говядина б/к, з/ч, свинина б/к, вода, лук репчатый, крупа манная, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-295, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-11
200	<b>Макаронные изделия отварные.</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
200	<b>Кисель из клюквы (густой).</b> <i>ягоды свежемороженые-клюква, крахмал картофельный, сахар-песок</i>	Калорийность-70, Углеводы-17
70	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-858, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-112
<b>Ужин 2</b>		
200	<b>Коктейль-молочный</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	<b>Пицца "Школьная"</b> <i>мука, вода, колбаса вареная, сыр, овощи маринованные, сметана, сахар-песок, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-32
<b>Итого за Ужин 2</b>		Калорийность-370, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-42
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 703, Белки-138, Жиры-174, Углеводы-478

Начальник  
лагеряШумкина  
Людмила  
НиколаевнаЗав. производств.  
вомФадеева Наталья  
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила  
Сергеевна