

## Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
200	<b>Каша молочная рисовая</b> <small>вода, молоко, рис, масло сливочное, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-256, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-8
100	<b>Бутерброд с сыром.</b> <small>сыр, хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-416, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-25
40	<b>Яйцо вареное</b> <small>яйцо, соль</small>	Калорийность-68, Белки-6, Жиры-5
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар-песок, чай</small>	Калорийность-43, Углеводы-10
130	<b>Йогурт фруктовый</b>	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-912, Белки-31, Жиры-44, Углеводы-68
<b>обед</b>		
100	<b>Салат зеленый с огурцами</b> <small>огурцы, салат, масло растительное</small>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-1
250	<b>Суп "Лапша домашняя"</b> <small>вода, кури, макаронны отварные, морковь, лук репчатый, петрушка (корень)</small>	Калорийность-142, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-7
280	<b>Жаркое по-домашнему</b> <small>картофель, свинина б/к задняя часть, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</small>	Калорийность-561, Белки-28, Жиры-45, Углеводы-27
200	<b>Компот из смеси сухофруктов.</b> <small>вода, сухофрукты, сахар-песок, кислота лимонная</small>	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-1 101, Белки-45, Жиры-64, Углеводы-97
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок</b>	Калорийность-100, Углеводы-23
200	<b>Банан</b>	Калорийность-127, Белки-2, Углеводы-31
30	<b>Кондитерка</b>	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-427, Белки-10, Жиры-32, Углеводы-108
<b>Ужин</b>		
100	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
100	<b>Филе курицы с овощами, запеченное под соусом из сладкого перца</b> <small>куриные грудки, перец сладкий, чеснок, масло сливочное, масло растительное, петрушка (зелень), соль, вода</small>	Калорийность-123, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-2
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом.</b> <small>каша рассыпчатая греча., масло сливочное</small>	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-48
200	<b>Напиток клюквенный.</b> <small>вода, ягоды свежемороженые-клюква, сахар-песок</small>	Калорийность-30, Углеводы-7
100	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-214, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-42
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-756, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-109
<b>Ужин 2</b>		
200	<b>Молоко 0,2 кг</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	<b>Сочник</b> <small>мука, творог, маргарин, яйцо, сметана, сахар-песок, масло растительное, соль, сода, эссенция ванильная</small>	Калорийность-472, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-9
<b>Итого за Ужин 2</b>		Калорийность-588, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-18
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 784, Белки-141, Жиры-187, Углеводы-400

Начальник  
лагеря

Шумилина  
Людмила  
Николаевна

Зав. производст  
вом

Фоп

Фадеева Наталья  
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила  
Сергеевна