

Меню (летний оздоровительный лагерь)

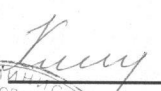
Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Каша жидкая молочная из крупы пшённой	.210	8	12	37	285
Какао с молоком сгущённым	.200	4	4	25	158
Сыр порционный	.030	8	11	0	117
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Яблоко	.150	1	1	15	71
		23	28	92	701

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью	.060	1	3	7	54
Рассольник ленинградский со сметаной	.200	15	13	43	149
Котлета из мяса птицы (курицы)	.090	13	14	14	290
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	.150/5	6	4	32	189
Компот из урюка и изюма с витамином С	.200	1	0	30	121
Хлеб ржано-пшеничный	.080	4	1	40	184
Конфета шоколадная	.035	4	15	49	271
		45	50	215	1258

Директор  Клементьева Е.А.

Шеф-повар  Махмутова Г.А.

Калькулятор  Борисова Л.С.



Меню (летний оздоровительный лагерь)

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Запеканка из творога со сгущенным молоком	.150/20	25	19	48	466
Чай с сахаром	.200	0	0	15	60
Масло сливочное порционное	.010	0	7	0	66
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Вафли в индивидуальной упаковке	.040	3	8	28	165
		31	34	105	827

Обед

Салат из свежих помидоров с луком и раст. маслом	.060	1	4	3	47
Борщ с капустой и картофелем на бульоне	.200	2	4	9	87
Плов с мясом	.250	27	28	43	536
Сок	.200	1	0	25	106
Хлеб ржано-пшеничный	.080	4	1	40	184
Клубника свежая	.100	0	0	13	52
		36	37	133	1012

Директор Лилия Клементьева Е.А.

Шеф-повар

Махмутова Г.А.

Калькулятор

Борисова Л.С.

Меню (летний оздоровительный лагерь)

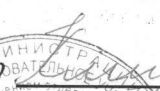
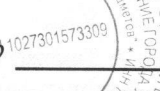
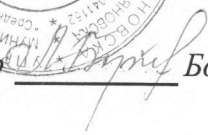
Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	.210	5	4	16	195
Кофейный напиток с молоком	.200	3	3	16	101
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Банан	.150	2	1	31	144
		13	8	78	510

Обед

Салат с редисом, огурцами, зеленым луком и раст.маслом	.060	1	4	2	52
Суп гороховый с сухариками	.200/15	8	3	25	172
Оладьи из печени	.090	18	22	8	324
Пюре картофельное с маслом сливочным	.150/5	3	10	21	176
Компот из свежемороженых ягод (вишня)	.200	0	0	28	116
Хлеб ржано-пшеничный	.080	4	1	40	184
Ватрушка с повидлом	.075	4	4	44	222
		40	44	166	1246

Директор  Клементьева Е.А.Шеф-повар  Махмутова Г.А.Калькулятор  Борисова Л.С.

Меню (летний оздоровительный лагерь)

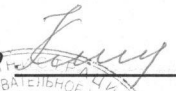
Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	.200/10	11	9	34	281
Какао с молоком сгущённым	.200	4	4	25	158
Масло сливочное порционное	.010	0	7	0	66
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Пряник	.050	3	4	34	187
		20	25	108	762

Обед

Салат из свежих огурцов с зеленым луком и раст.маслом	.060	0	4	1	40
Суп крестьянский со сметаной	.200	2	2	12	73
Тефтели из мяса говядины	.090	11	13	15	226
Пюре картофельное	.150	3	6	20	143
Чай с лимоном	.200/7	0	0	15	62
Хлеб ржано-пшеничный	.080	4	1	40	184
Нектарин	.120	1	0	15	58
		22	26	119	786

Директор  Клементьева Е.А.

Шеф-повар  Махмутова Г.А.

Калькулятор  Борисова Л.С.