

Меню пришкольного лагеря

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

Завтрак

150/7,5/30	Макароны отварные с сыром	Калорийность-313, Белки-12,69, Жиры-14,93, Углеводы-31,98
55	Печенье Капля	Калорийность-210, Белки-3,75, Жиры-6,5, Углеводы-34,5
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4,08, Жиры-3,54, Углеводы-17,58
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Обед

40	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76
40	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52
200	Борщ Ставропольский	Калорийность-94, Белки-1,92, Жиры-4,05, Углеводы-13,23
90/20	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
150	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-216, Белки-3,6, Жиры-5,4, Углеводы-39
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,80
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Меню пришкольного лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/50	Запеканка творожная со сгущенным молоком	Калорийность-384, Белки-15,19, Жиры-11,50, Углеводы-53,20
35	Печенье сахарное	Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-52, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-8,53
<u>Обед</u>		
40	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76
40	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-127, Белки-4,72, Жиры-4,3, Углеводы-18,43
90/20	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	Калорийность-429, Белки-16,56, Жиры-38,34, Углеводы-40,32
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,50
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Меню пришкольного лагеря

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

Завтрак

150/60	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-277, Белки-8,15, Жиры-4,62, Углеводы-50,58
10	Сыр Российский	Калорийность-56, Белки-3,51, Жиры-4,5
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-52, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-8,53

Обед

40	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76
40	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52
200	Суп из овощей	Калорийность-82, Белки-1,51, Жиры-4,42, Углеводы-10,49
150/90	Плов из говядины	Калорийность-322, Белки-24,74, Жиры-16,89, Углеводы-26,02
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,80
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Меню пришкольного лагеря

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

Завтрак

Каша вязкая молочная

200/10 из овсяной крупы с Калорийность-297, Белки-8,23, Жиры-10,53, Углеводы-42,21

маслом сливочным

10 Масло сливочное Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1

крестьянское

200 Фрукты свежие (яблоки) Калорийность-94, Белки-0,8, Жиры-0,8, Углеводы-19,60

200/15/7 Чай с лимоном Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6

30 Хлеб пшеничный Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45

20 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-52, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-8,53

Обед

40 Овощи свежие (огурцы) Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76

40 Овощи свежие
(помидоры) Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52

200 Суп-лапша домашняя Калорийность-93, Белки-2,06, Жиры-4,43, Углеводы-9,30

Голубцы ленивые из

90/20 говядины с соусом Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73

сметанным с томатом

100 Картофельное пюре Калорийность-89, Белки-2,13, Жиры-3,4, Углеводы-12,6

50 Икра свекольная Калорийность-93, Белки-1,18, Жиры-0,05, Углеводы-11,43

200/15 Чай с сахаром Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04

30 Хлеб пшеничный Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45

30 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Меню пришкольного лагеря

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

Завтрак

	Каша вязкая молочная	
200/10	из риса с маслом	Калорийность-200, Белки-4,4, Жиры-8,2, Углеводы-32,8
	сливочным	
50	Вафли в инд упаковке	Калорийность-270, Белки-2,25, Жиры-17, Углеводы-31
	Масло сливочное	
10	крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-52, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-8,53

Обед

40	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76
40	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52
200	Суп картофельный с рисовой крупой	Калорийность-104, Белки-1,47, Жиры-2,5, Углеводы-19,48
	Рыба припущенная из минтая с соусом сметанным с томатом	Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46
150	Картофельное пюре	Калорийность-133, Белки-3,2, Жиры-5,1, Углеводы-18,9
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,80
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор



Заведующая

Бухгалтер

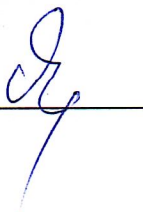


Меню пришкольного лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/7,5/30	Макароны отварные с сыром	Калорийность-313, Белки-12,69, Жиры-14,93, Углеводы-31,98
40 (1 шт)	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5,1, Жиры-4,6, Углеводы-0,3
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

<u>Обед</u>		
40	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76
40	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-101, Белки-2,27, Жиры-2,14, Углеводы-19,16
90/20	Фрикадельки из кур с соусом сметанным	Калорийность-245, Белки-12,35, Жиры-18,43, Углеводы-7,29
150	Капуста тушеная	Калорийность-258, Белки-4,35, Жиры-12, Углеводы-33,21
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор



Заведующая



Бухгалтер



Меню пришкольного лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
220	Суп молочный с гречневой крупой	Калорийность-78, Белки-3,27, Жиры-3,93, Углеводы-6,76
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
35	Печенье сахарное	Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
<u>Обед</u>		
40	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76
40	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52
200	Борщ Ставропольский	Калорийность-94, Белки-1,92, Жиры-4,05, Углеводы-13,23
90/20	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
150	Рис отварной	Калорийность-216, Белки-3,6, Жиры-5,4, Углеводы-39
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор

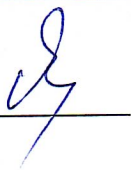
Заведующая

Бухгалтер

Меню пришкольного лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом	Калорийность-239, Белки-5,81, Жиры-10,21, Углеводы-30,84
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
<u>Обед</u>		
40	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76
40	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52
200	Суп картофельный с рисовой крупой	Калорийность-104, Белки-1,47, Жиры-2,5, Углеводы-19,48
90/20	Фрикадельки из кур с соусом сметанным	Калорийность-245, Белки-12,35, Жиры-18,43, Углеводы-7,29
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор



Заведующая



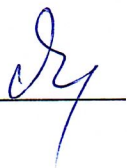
Бухгалтер



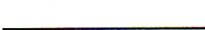
Меню пришкольного лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/7,5/30	Макароны отварные с сыром	Калорийность-313, Белки-12,69, Жиры-14,93, Углеводы-31,98
55	Печенье Капля	Калорийность-210, Белки-3,75, Жиры-6,5, Углеводы-34,5
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4,08, Жиры-3,54, Углеводы-17,58
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
<u>Обед</u>		
40	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76
40	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52
200	Борщ Ставропольский	Калорийность-94, Белки-1,92, Жиры-4,05, Углеводы-13,23
90/20	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
150	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-216, Белки-3,6, Жиры-5,4, Углеводы-39
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,80
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор



Заведующая



Бухгалтер



Меню пришкольного лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/50	Запеканка творожная со сгущенным молоком	Калорийность-384, Белки-15,19, Жиры-11,50, Углеводы-53,20
35	Печенье сахарное	Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-52, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-8,53
<u>Обед</u>		
40	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76
40	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-127, Белки-4,72, Жиры-4,3, Углеводы-18,43
90/20	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	Калорийность-429, Белки-16,56, Жиры-38,34, Углеводы-40,32
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,50
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Меню пришкольного лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/60	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-277, Белки-8,15, Жиры-4,62, Углеводы-50,58
10	Сыр Российский	Калорийность-56, Белки-3,51, Жиры-4,5
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-52, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-8,53
<u>Обед</u>		
40	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76
40	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52
200	Суп из овощей	Калорийность-82, Белки-1,51, Жиры-4,42, Углеводы-10,49
150/90	Плов из говядины	Калорийность-322, Белки-24,74, Жиры-16,89, Углеводы-26,02
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,80
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор



Заведующая

Бухгалтер



Меню пришкольного лагеря

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

Завтрак

Каша вязкая молочная		
200/10	из овсяной крупы с маслом сливочным	Калорийность-297, Белки-8,23, Жиры-10,53, Углеводы-42,21
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
200	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-94, Белки-0,8, Жиры-0,8, Углеводы-19,60
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-52, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-8,53

Обед

40	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76
40	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52
200	Суп-лапша домашняя Голубцы ленивые из	Калорийность-93, Белки-2,06, Жиры-4,43, Углеводы-9,30
90/20	говядины с соусом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
	сметанным с томатом	
100	Картофельное пюре	Калорийность-89, Белки-2,13, Жиры-3,4, Углеводы-12,6
50	Икра свекольная	Калорийность-93, Белки-1,18, Жиры-0,05, Углеводы-11,43
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Меню пришкольного лагеря

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

Завтрак

Каша вязкая молочная

200/10 **из риса с маслом** Калорийность-200, Белки-4,4, Жиры-8,2, Углеводы-32,8

сливочным

50 **Вафли в инд упаковке** Калорийность-270, Белки-2,25, Жиры-17, Углеводы-31

10 **Масло сливочное
крестьянское** Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1

200/15/7 **Чай с лимоном** Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6

30 **Хлеб пшеничный** Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45

20 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-52, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-8,53

Обед

40 **Овощи свежие (огурцы)** Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76

40 **Овощи свежие
(помидоры)** Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52

200 **Суп картофельный с
рисовой крупой** Калорийность-104, Белки-1,47, Жиры-2,5, Углеводы-19,48

90/15 **Рыба припущенная из
минтая с соусом** Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46

сметанным с томатом

150 **Картофельное пюре** Калорийность-133, Белки-3,2, Жиры-5,1, Углеводы-18,9

200 **Сок фруктовый** Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,80

30 **Хлеб пшеничный** Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор



Заведующая

Бухгалтер



Меню пришкольного лагеря

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/7,5/30	Макароны отварные с сыром	Калорийность-313, Белки-12,69, Жиры-14,93, Углеводы-31,98
40 (1 шт)	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5,1, Жиры-4,6, Углеводы-0,3
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
<u>Обед</u>		
40	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-5, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,76
40	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-9, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-101, Белки-2,27, Жиры-2,14, Углеводы-19,16
90/20	Фрикадельки из кур с соусом сметанным	Калорийность-245, Белки-12,35, Жиры-18,43, Углеводы-7,29
150	Капуста тушеная	Калорийность-258, Белки-4,35, Жиры-12, Углеводы-33,21
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2,4, Жиры-0,38, Углеводы-15,45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Директор

Заведующая

Бухгалтер