

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДСОЛКД «Тимуровец»

Е.Н.Дубровский

МЕНЮ

19 июля

(3 день оздоровительного заезда)

	Наименование блюда	Выход блюда (7-10 лет)	Ккал	Выход блюда (11-17 лет)	Ккал
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с колбасой в/к «Сервелат»	30/15	95,3	30/20	123,5
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	265,2	250/5	301,3
	Кофейный напиток с молоком	200	118,7	200	118,7
	Хлеб «Минский»	30	72,0	30	72,0
	Батон «Подмосковный»	30	78,3	50	130,5
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый вишневый (индивидуальная упаковка)	200	114,0	200	114,0
<b>Обед</b>	Щи вегетарианские со сметаной и зеленью	200/1	138,25	250/1	193,55
	Тефтели из говядины (вариант II)	90/45	199,4	100/50	235,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	188,6	180	233,0
	Компот из ягод, замороженных (клюква)	200	105,0	200	105,0
	Хлеб 1 сорт	20	48,0	50	102,8
	Хлеб «Отрубной»	30	60,3	50	120,6
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с повидлом	150/25	417,0	200/25	556,0
	Напиток из шиповника	200	78,0	200	78,0
	Фрукт (яблоко)	200	76,0	200	76,0
<b>Ужин</b>	Огурцы свежие порционно	60	22,1	100	36,9
	Филе куриное, запеченное в сметане	100	135,5	120	135,5
	Рагу из овощей	200	241,6	230	277,8
	Чай черный с лимоном	200	76,6	200	76,6
	Хлеб «Прибалтийский»	20	52,0	40	104,0
	Хлеб 1 сорт	40	96,0	60	122,5
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	112,5	200	112,5
	Печенье овсяное промышленного производства	35	116,0	35	116,0

Начальник медицинской службы  
Заведующая столовой

Л.Ф. Смольникова  
О.Ю.Савельева