

Меню (лагерь *)**

С 11 до 17 лет

"Утверждаю" Начальник лагеря

Гордина Н.Я.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Нектарин свежий	кКал-47, Угл-10	22-75
10	Сыр (порциями)	кКал-36, Бел-2, Жир-3	9-29
200	Кофейный напиток с молоком (лагерь) <small>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-117, Бел-3, Жир-3, Угл-19	11-02
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	2-35
10	Хлеб ржаной	кКал-17, Угл-4	0-77
200	Каша вязкая ячневая (лагерь)* <small>молоко питьевое 3,2%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	кКал-253, Бел-9, Жир-11, Угл-39	13-80
Итого за Завтрак		кКал-528, Бел-15, Жир-17, Угл-85	59-98
<u>Обед</u>			
200/8/8/ 5	Солянка домашняя с мясом с курой со сметаной (лагерь)* <small>картофель, лук репчатый, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, огузки консервированные, сметана, лимоны, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная</small>	кКал-170, Бел-9, Жир-8, Угл-24	26-11
100	Печень по-строгановски <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</small>	кКал-203, Бел-10, Жир-11, Угл-4	46-40
180	Макаронные изделия отварные (лагерь) <small>макаронные изделия группы а фигурные, масло сливочное, соль йодированная</small>	кКал-208, Бел-4, Жир-7, Угл-37	7-47
200	Компот из изюма (+Витамин С) <small>изюм, сахар-песок, кислота аскорбиновая</small>	кКал-99, Угл-28	6-05
80	Нарезка из свежих помидоров с луком <small>помидоры парниковые, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	кКал-41, Бел-1, Жир-3, Угл-2	9-13
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	2-35
40	Хлеб ржаной	кКал-69, Бел-1, Жир-1, Угл-15	3-09
Итого за Обед		кКал-848, Бел-26, Жир-30, Угл-123	100-60
<u>Полдник</u>			
200	Чай с сахаром "Ягодка" <small>сахар-песок, ягодно-яблочная смесь, чай черный</small>	кКал-86, Угл-21	4-73
28	Кондитерское изделие пром пр-ва	кКал-232, Бел-8, Жир-4, Угл-42	15-30
125	Йогурт питьевой 125 гр инд упак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	24-70
Итого за Полдник		кКал-464, Бел-16, Жир-13, Угл-72	44-73
Итого за день		кКал-1 840, Бел-57, Жир-60, Угл-280	205-31

Меню (лагерь*)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Нектарин свежий	кКал-47, Угл-10	22-75
10	Сыр (порциями)	кКал-36, Бел-2, Жир-3	9-29
200	Кофейный напиток с молоком (лагерь) <small>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-117, Бел-3, Жир-3, Угл-19	11-02
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	2-35
10	Хлеб ржаной	кКал-17, Угл-4	0-77
250	Каша вязкая ячневая (лагерь) <small>молоко питьевое 3,2%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	кКал-379, Бел-13, Жир-14, Угл-60	17-26

Итого за Завтрак

кКал-654, Бел-19, Жир-20, Угл-106

63-44**Обед**

250/8/1 0/5	Солянка домашняя с мясом с куррой со сметаной (лагерь) <small>картофель, лук репчатый, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, огурцы консервированные, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, сметана, лимоны, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная</small>	кКал-213, Бел-12, Жир-9, Угл-30	30-62
----------------	--	---------------------------------	-------

100	Печень по-строгановски <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</small>	кКал-203, Бел-10, Жир-11, Угл-4	46-40
-----	---	---------------------------------	-------

180	Макаронные изделия отварные (лагерь) <small>макаронные изделия группы а фигурные, масло сливочное, соль йодированная</small>	кКал-208, Бел-4, Жир-7, Угл-37	7-47
-----	--	--------------------------------	------

200	Компот из изюма (+Витамин С) <small>изюм, сахар-песок, кислота аскорбиновая</small>	кКал-99, Угл-28	6-05
-----	---	-----------------	------

100	Нарезка из свежих помидоров с луком <small>помидоры парниковые, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	кКал-52, Бел-1, Жир-4, Угл-3	11-41
-----	---	------------------------------	-------

40	Хлеб витаминизированный	кКал-77, Бел-1, Угл-18	3-13
----	--------------------------------	------------------------	------

40	Хлеб ржаной	кКал-69, Бел-1, Жир-1, Угл-15	3-09
----	--------------------	-------------------------------	------

Итого за Обед

кКал-921, Бел-29, Жир-32, Угл-135

108-17**Полдник**

200	Чай с сахаром "Ягодка" <small>сахар-песок, ягодно-яблочная смесь, чай черный</small>	кКал-86, Угл-21	4-73
-----	--	-----------------	------

56	Кондитерское изделие пром пр-ва	кКал-464, Бел-16, Жир-7, Угл-84	30-60
----	--	---------------------------------	-------

125	Йогурт питьевой 125 гр инд упак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	24-70
-----	--	-------------------------------	-------

Итого за Полдник

кКал-696, Бел-24, Жир-16, Угл-114

60-03**Итого за день**

кКал-2 271, Бел-72, Жир-68, Угл-355

231-64