

С 7 до 11 лет

"Утверждаю" Начальник лагеря *Гордина Н.Я.* Гордина Н.Я.**Меню (лагерь*)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
30/5/8	Горячий бутерброд с маслом и сыром (лагерь) <i>хлеб витаминизированный, сыр голландский, масло сливочное</i>	кКал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-15	15-18
200	Какао с молоком (лагерь) <i>молоко питьевое 3,2%, какао порошок, сахар-песок</i>	кКал-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	14-07
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	2-35
300	Суп молочный с макаронными изделиями <i>молоко питьевое 3,2%, макаронные изделия яичные (вермишель), масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	кКал-299, Бел-11, Жир-12, Угл-35	19-25
Итого за Завтрак		кКал-667, Бел-22, Жир-24, Угл-81	50-85
Обед			
40	Яйцо вареное (лагерь 2022)	кКал-63, Бел-5, Жир-5	11-04
10	Масло сливочное (порциями)	кКал-77, Жир-7	10-78
250/8/5	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной <i>картофель, огурцы консервированные, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, крупа перловая, соль йодированная</i>	кКал-262, Бел-11, Жир-9, Угл-50	21-15
220	Мясо тушеное с капустой (Бигус) (лагерь) <i>капуста, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</i>	кКал-311, Бел-11, Жир-11, Угл-42	49-32
200	Кисель из ягод свежзамороженных <i>ягодно-яблочная смесь, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	кКал-111, Угл-27	11-09
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-970, Бел-29, Жир-33, Угл-152	109-60
Полдник			
200/5	Чай с лимоном (лагерь) <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-60, Угл-15	2-95
100	Кекс пром пр-ва	кКал-215, Бел-6, Жир-6, Угл-34	45-50
100	Нектарин свежий	кКал-47, Угл-10	22-75
Итого за Полдник		кКал-322, Бел-6, Жир-6, Угл-59	71-20
Итого за день		кКал-1 959, Бел-57, Жир-63, Угл-292	231-65

15.06.2022

ИП Удальцова НБ

Меню (лагерь ***)

Утверждаю Начальник лагеря

Горди Н.Я.

С 11 до 17 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/5/8	Горячий бутерброд с маслом и сыром (лагерь) <small>хлеб витаминизированный, сыр голландский, масло сливочное</small>	кКал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-15	15-18
200	Какао с молоком (лагерь) <small>молоко питьевое 3,2%, какао порошок, сахар-песок</small>	кКал-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	14-07
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	2-35
250	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко питьевое 3,2%, макаронные изделия яичные (вермишель), масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	кКал-249, Бел-9, Жир-10, Угл-29	16-06
Итого за Завтрак		кКал-617, Бел-20, Жир-22, Угл-75	47-66
<u>Обед</u>			
40	Яйцо вареное (лагерь 2022)	кКал-63, Бел-5, Жир-5	11-04
10	Масло сливочное (порциями)	кКал-77, Жир-7	10-78
200/8/5	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной* <small>картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, крупа перловая, соль йодированная</small>	кКал-229, Бел-9, Жир-8, Угл-40	18-19
220	Мясо тушеное с капустой (Бигус) (лагерь) <small>капуста, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</small>	кКал-311, Бел-11, Жир-11, Угл-42	49-32
200	Кисель из ягод свежезамороженных <small>ягодно-яблочная смесь, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	кКал-111, Угл-27	11-09
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-918, Бел-27, Жир-32, Угл-137	105-86
<u>Полдник</u>			
200/5	Чай с лимоном (лагерь) <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	кКал-60, Угл-15	2-95
100	Кекс пром пр-ва	кКал-215, Бел-6, Жир-6, Угл-34	45-50
100	Нектарин свежий	кКал-47, Угл-10	22-75
Итого за Полдник		кКал-322, Бел-6, Жир-6, Угл-59	71-20
Итого за день		кКал-1 857, Бел-53, Жир-60, Угл-271	224-72