

Меню (Лагерь 2022 7-11 лет)

Утверждаю начальник лагеря

8 день

Гордина Н.Я.

Гордина Н.Я.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
30/15	Бутерброд с сыром (лагерь 2022) 7-11 лет <i>хлеб витаминизированный, сыр голландский</i>	кКал-122, Бел-6, Жир-4, Угл-15	14,88
200	Каша ячневая жидкая (лагерь 2022) 7-11 лет <i>молоко питьевое 3,2%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	кКал-187, Бел-8, Жир-8, Угл-21	19,02
200	Чай с молоком (лагерь 2022) 7-11 лет <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, чай черный</i>	кКал-113, Бел-3, Жир-3, Угл-20	8,54
150	Нектарин свежий	кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15	34,12
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	1,86
20	Хлеб ржаной	кКал-34, Угл-8	1,42
Итого за Завтрак		кКал-585, Бел-19, Жир-16, Угл-92	79,84
<u>Обед</u>			
100	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (лагерь 2022) <i>помидоры парниковые, огурцы парниковые, масло растительное</i>	кКал-61, Бел-1, Жир-5, Угл-3	10,64
250/15/ 5	Свекольник с мясом, со сметаной (лагерь 2022) <i>свекла, картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сметана, томат-паста, сахар-песок</i>	кКал-172, Бел-8, Жир-6, Угл-21	31,44
250	Гречка по - купечески с мясом (лагерь 2022) 7-11 лет <i>полуфабрикат мелкокусковой из говядины, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</i>	кКал-378, Бел-15, Жир-18, Угл-38	58,23
200	Компот из свежих плодов (яблоки) (лагерь 2022) <i>яблоки, сахар-песок</i>	кКал-83, Угл-21	7,21
50	Хлеб витаминизированный	кКал-97, Бел-1, Жир-1, Угл-22	3,10
50	Хлеб ржаной	кКал-86, Бел-1, Жир-1, Угл-19	3,56
Итого за Обед		кКал-877, Бел-26, Жир-31, Угл-124	114,18
<u>Полдник</u>			
100	Пряник	кКал-235, Бел-4, Жир-6, Угл-42	21,63
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	15,00
Итого за Полдник		кКал-373, Бел-5, Жир-6, Угл-76	36,63
Итого за день		кКал-1 835, Бел-50, Жир-53, Угл-292	230,65

Меню (Лагерь 2022 с 12 лет)

8 день

Утверждаю начальник лагеря

Гордина Н.Я.

Гордина Н.Я.

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

Завтрак

30/20 **Бутерброд с сыром (лагерь 2022) с 12 лет** кКал-130, Бел-7, Жир-5, Угл-15 **18,95**
хлеб витаминизированный, сыр голландский

250 **Каша ячневая жидкая (лагерь 2022) с 12 лет** кКал-260, Бел-10, Жир-11, Угл-31 **22,89**
молоко питьевое 3,2%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная

200 **Чай с молоком (лагерь 2022) с 12 лет** кКал-113, Бел-3, Жир-3, Угл-20 **9,25**
молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, чай черный

150 **Нектарин свежий** кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15 **34,12**

40 **Хлеб витаминизированный** кКал-77, Бел-1, Угл-18 **2,48**

20 **Хлеб ржаной** кКал-34, Угл-8 **1,42**

Итого за Завтрак кКал-685, Бел-22, Жир-20, Угл-107 **89,11**

Обед

100 **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (лагерь 2022)** кКал-61, Бел-1, Жир-5, Угл-3 **10,64**
помидоры парниковые, огурцы парниковые, масло растительное

250/15/5 **Свекольник с мясом, со сметаной (лагерь 2022)** кКал-172, Бел-8, Жир-6, Угл-21 **31,44**
свекла, картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сметана, томат-паста, сахар-песок

200 **Компот из свежих плодов (яблоки) (лагерь 2022)** кКал-83, Угл-21 **7,21**
яблоки, сахар-песок

300 **Гречка по - купечески с мясом (лагерь 2022) с 12 лет** кКал-459, Бел-18, Жир-25, Угл-41 **70,15**
полуфабрикат мелкокусковой из говядины, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное

80 **Хлеб витаминизированный** кКал-155, Бел-2, Жир-1, Угл-35 **4,96**

80 **Хлеб ржаной** кКал-137, Бел-2, Жир-1, Угл-30 **5,69**

Итого за Обед кКал-1 067, Бел-31, Жир-38, Угл-151 **130,09**

Полдник

150 **Пряник** кКал-353, Бел-6, Жир-8, Угл-63 **32,45**

200 **Сок фруктовый** кКал-138, Бел-1, Угл-34 **15,00**

Итого за Полдник кКал-491, Бел-7, Жир-8, Угл-97 **47,45**

Итого за день кКал-2 243, Бел-60, Жир-66, Угл-355 **266,65**