

## Лагерь 2022 7-11 лет

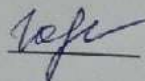
10 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
55	<b>Бутерброд с маслом и сыром (лагерь 2022) 55 гр</b> <small>хлеб витаминизированный, сыр голландский, масло сливочное</small>	кКал-147, Бел-4, Жир-10, Угл-11	22,86
200	<b>Каша кукурузная жидкая (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <small>молоко питьевое 3,2%, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	кКал-183, Бел-6, Жир-6, Угл-27	16,57
200	<b>Кофейный напиток (лагерь 2022)</b> <small>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	10,32
200	<b>Кисломолочный напиток "Снежок"</b>	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-11	22,56
20	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-39, Угл-9	1,24
30	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-52, Бел-1, Угл-11	2,13
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-696, Бел-24, Жир-25, Угл-85	<b>75,68</b>
<b>Обед</b>			
40	<b>Яйцо вареное (лагерь 2022)</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5	8,00
60	<b>Огурцы свежие (лагерь 2022) 7-11 лет</b>	кКал-7, Угл-1	6,73
250/100	<b>Уха с пшенной крупой (лагерь 2022)</b> <small>горбуша филе, картофель, лук репчатый, крупа пшено шлифованное, масло сливочное</small>	кКал-219, Бел-18, Жир-10, Угл-14	71,58
100	<b>Курица, в соусе с томатом (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная в/с, чеснок</small>	кКал-204, Бел-14, Жир-16, Угл-2	27,03
180	<b>Пюре картофельное (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <small>картофель, молоко питьевое 3,2%, масло сливочное</small>	кКал-176, Бел-4, Жир-6, Угл-27	20,61
200	<b>Компот из смеси сухофруктов (лагерь 2022)</b> <small>смесь сухофруктов, сахар-песок</small>	кКал-77, Бел-1, Угл-19	6,39
50	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-97, Бел-1, Жир-1, Угл-22	3,10
50	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-86, Бел-1, Жир-1, Угл-19	3,56
<b>Итого за Обед</b>		кКал-929, Бел-44, Жир-39, Угл-104	<b>147,00</b>
<b>Полдник</b>			
28	<b>Кондитерское изделие пром пр-ва Чоко-най</b>	кКал-232, Бел-8, Жир-4, Угл-42	15,30
130	<b>Слива свежая</b>	кКал-102, Бел-1, Жир-1, Угл-21	16,90
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-472, Бел-10, Жир-5, Угл-97	<b>46,54</b>
<b>Итого за день</b>		кКал-2 097, Бел-78, Жир-69, Угл-286	<b>269,22</b>

Кладовщик \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

нач. лагеря



## Лагерь 2022 с 12 лет

10 день

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

Завтрак

60	<b>Бутерброд с маслом и сыром (лагерь 2022) 60 гр</b> <i>хлеб витаминизированный, сыр голландский, масло сливочное</i>	кКал-170, Бел-7, Жир-11, Угл-12	26,93
250	<b>Каша кукурузная жидкая (лагерь 2022) с 12 лет</b> <i>молоко питьевое 3,2%, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар-песок, соль поваренная</i>	кКал-279, Бел-10, Жир-11, Угл-37	22,42
200	<b>Кофейный напиток (лагерь 2022)</b> <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	кКал-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	10,32
200	<b>Кисломолочный напиток "Снежок"</b>	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-11	22,56
40	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-77, Бел-1, Угл-18	2,48
20	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-34, Угл-8	1,42

Итого за Завтрак кКал-835, Бел-31, Жир-31, Угл-102 86,13

Обед

40	<b>Яйцо вареное (лагерь 2022)</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5	8,00
100	<b>Огурцы свежие (лагерь 2022) с 12 лет</b>	кКал-11, Бел-1, Угл-2	11,25
250/100	<b>Уха с пшенной крупой (лагерь 2022)</b> <i>сарбуца филе, картофель, лук репчатый, крупа пшено шлифованное, масло сливочное</i>	кКал-219, Бел-18, Жир-10, Угл-14	71,58
120	<b>Курица, в соусе с томатом (лагерь 2022) с 12 лет</b> <i>филе грудки цыплят-бройлера 1 категории охлажденное, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная в/с, чеснок</i>	кКал-243, Бел-17, Жир-19, Угл-2	35,96
200	<b>Пюре картофельное (лагерь 2022) с 12 лет</b> <i>картофель, молоко питьевое 3,2%, масло сливочное</i>	кКал-188, Бел-5, Жир-6, Угл-28	22,22
200	<b>Компот из смеси сухофруктов (лагерь 2022)</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	кКал-77, Бел-1, Угл-19	6,39
80	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-155, Бел-2, Жир-1, Угл-35	4,96
60	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-103, Бел-1, Жир-1, Угл-23	4,27

Итого за Обед кКал-1 059, Бел-50, Жир-42, Угл-123 164,63

Полдник

56	<b>Кондитерское изделие пром пр-ва Чоко-най</b>	кКал-464, Бел-16, Жир-7, Угл-84	30,60
130	<b>Слива свежая</b>	кКал-102, Бел-1, Жир-1, Угл-21	16,90
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34

Итого за Полдник кКал-704, Бел-18, Жир-8, Угл-139 61,84

Итого за день кКал-2 598, Бел-99, Жир-81, Угл-364 312,60

Кладовщик \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

нач. лагеря