

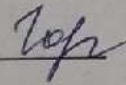
## Меню Лагерь 2022 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эг. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Бутерброд горячий с сыром</b> (лагерь 2022) <small>хлеб витаминизированный, сыр голландский, помидоры парниковые, масло сливочное</small>	кКал-203, Бел-12, Жир-11, Угл-15	30,24
200/20	<b>Суфле творожное с молоком</b> <b>сгущенным (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <small>творог 5%, молоко сгущенное, сметана, яйца куриные, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	кКал-325, Бел-20, Жир-8, Угл-45	84,03
200	<b>Чай с молоком (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <small>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, чай черный</small>	кКал-113, Бел-3, Жир-3, Угл-20	8,54
20	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-34, Угл-8	1,42
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-675, Бел-35, Жир-22, Угл-88	124,23
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови с изюмом</b> (лагерь 2022) <small>морковь, изюм, лимон</small>	кКал-113, Бел-2, Угл-26	14,76
250/15/5	<b>Борщ "Сибирский" с курицей</b> <b>со сметаной (лагерь 2022)</b> <small>свекла, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, капуста, картофель, фасоль продовольственная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, томат-паста, сахар-песок</small>	кКал-129, Бел-8, Жир-5, Угл-12	31,13
90/5	<b>Биточки рубленые из птицы</b> <b>запеченные, с маслом (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко питьевое 3,2%, хлеб витаминизированный, лук репчатый, яйцо куриное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное</small>	кКал-227, Бел-11, Жир-15, Угл-11	29,87
150	<b>Рис припущенный с</b> <b>кукурузой (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <small>крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло сливочное</small>	кКал-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21	27,37
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
45	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-87, Бел-1, Угл-20	2,79
50	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-86, Бел-1, Жир-1, Угл-19	3,56
<b>Итого за Обед</b>		кКал-944, Бел-28, Жир-28, Угл-143	123,82
<b>Полдник</b>			
80	<b>Сдоба Выборгская с</b>	кКал-214, Бел-6, Жир-9, Угл-28	22,10
200	<b>Молоко кипеченое</b>		13,75
130	<b>Яблоко свежее</b>	кКал-31, Угл-6	22,82
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-245, Бел-6, Жир-9, Угл-34	58,67
<b>Итого за день</b>		кКал-1 864, Бел-69, Жир-59, Угл-265	306,72

Кладовщик \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Нач. лагеря \_\_\_\_\_



## Меню Лагерь 2022 с 12 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Бутерброд горячий с сыром</b> (лагерь 2022) <small>хлеб витаминизированный, сыр голландский, помидоры парниковые, масло сливочное</small>	кКал-203, Бел-12, Жир-11, Угл-15	30,24
250/30	<b>Суфле творожное с молоком</b> сгущенным (лагерь 2022) с 12 лет <small>творог 5%, молоко сгущенное, сметана, яйца куриные, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	кКал-377, Бел-23, Жир-10, Угл-50	102,62
200	<b>Чай с молоком (лагерь 2022)</b> с 12 лет <small>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, чай черный</small>	кКал-113, Бел-3, Жир-3, Угл-20	9,25
20	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-34, Угл-8	1,42
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-727, Бел-38, Жир-24, Угл-93	<b>143,53</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови с изюмом</b> (лагерь 2022) <small>морковь, изюм, лимон</small>	кКал-113, Бел-2, Угл-26	14,76
250/15/5	<b>Борщ "Сибирский" с курицей</b> со сметаной (лагерь 2022) <small>свекла, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, капуста, картофель, фасоль продовольственная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, томат-паста, сахар-песок</small>	кКал-129, Бел-8, Жир-5, Угл-12	31,13
120/5	<b>Биточки рубленные из птицы</b> запеченные, с маслом (лагерь 2022) с 12 лет <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко питьевое 3,2%, хлеб витаминизированный, лук репчатый, яйцо куриное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное</small>	кКал-295, Бел-18, Жир-19, Угл-13	38,81
180	<b>Рис припущенный с</b> кукурузой (лагерь 2022) с 12 лет <small>крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло сливочное</small>	кКал-193, Бел-4, Жир-9, Угл-24	32,47
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
60	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-116, Бел-1, Жир-1, Угл-26	3,72
60	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-103, Бел-1, Жир-1, Угл-23	4,27
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 087, Бел-35, Жир-35, Угл-158	<b>139,50</b>
<b>Полдник</b>			
80	<b>Сдоба Выборгская с</b>	кКал-214, Бел-6, Жир-9, Угл-28	22,10
200	<b>Молоко кипяченое</b>		13,75
150	<b>Яблоко свежее</b>	кКал-35, Угл-7	26,33
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-249, Бел-6, Жир-9, Угл-35	<b>62,18</b>
<b>Итого за день</b>		кКал-2 063, Бел-79, Жир-68, Угл-286	<b>345,21</b>

Кладовщик \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

нач. лагеря *Гору*