

## Меню (Лагерь 2022 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
180/20	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <small>творог 5%, молоко сгущенное, яйцо куриное, крупа манная, сахар-песок, сметана, сухари панировочные, масло сливочное, ванилин</small>	кКал-292, Бел-18, Жир-13, Угл-26	19-00
30/15	<b>Бутерброд с сыром (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <small>хлеб витаминизированный, сыр голландский</small>	кКал-122, Бел-6, Жир-4, Угл-15	15-87
150	<b>Нектарин свежий</b>	кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15	34-12
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	10-53
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-586, Бел-28, Жир-21, Угл-72	79-52
<u>Обед</u>			
100	<b>Салат из свежих помидоров (лагерь 2022)</b> <small>помидоры парниковые, масло растительное</small>	кКал-67, Бел-1, Жир-5, Угл-4	12-05
250/15/ 5	<b>Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной (лагерь 2022)</b> <small>капуста, картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана</small>	кКал-146, Бел-8, Жир-6, Угл-16	26-34
90/40	<b>Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <small>фарш филе, сметана, хлеб витаминизированный, молоко питьевое 3,2%, мука пшеничная в/с, яйцо куриное, масло растительное, томат-паста</small>	кКал-190, Бел-19, Жир-8, Угл-10	43-05
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	22-51
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-138, Бел-1, Угл-34	15-00
60	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-116, Бел-1, Жир-1, Угл-26	4-70
60	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-103, Бел-1, Жир-1, Угл-23	4-63
<b>Итого за Обед</b>		кКал-936, Бел-35, Жир-27, Угл-140	128-28
<u>Полдник</u>			
40	<b>Пряник</b>	кКал-94, Бел-2, Жир-2, Угл-17	8-65
200	<b>Чай с сахаром (лагерь 2022) 7- 11 лет</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-51, Угл-13	2-13
125	<b>Йогурт питьевой 125 гр инд упак</b>	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	24-70
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-291, Бел-10, Жир-11, Угл-39	35-48
<b>Итого за день</b>		кКал-1 813, Бел-73, Жир-59, Угл-251	243-28

## 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>			
200	<b>Нектарин свежий</b>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	45-50
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	10-53
200/30	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным (лагерь 2022) с 12 лет</b> <small>творог 3%, молоко сгущенное, яйцо куриное, крупа манная, сахар-песок, сметана, сухари панировочные, масло сливочное, ванилин</small>	кКал-353, Бел-20, Жир-17, Угл-29	23-83
30/20	<b>Бутерброд с сыром (лагерь 2022) с 12 лет</b> <small>хлеб витаминизированный, сыр голландский</small>	кКал-130, Бел-7, Жир-5, Угл-15	20-09
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-678, Бел-31, Жир-26, Угл-80	99-95
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров (лагерь 2022)</b> <small>помидоры парниковые, масло растительное</small>	кКал-67, Бел-1, Жир-5, Угл-4	12-05
250/15/5	<b>Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной (лагерь 2022)</b> <small>капуста, картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана</small>	кКал-146, Бел-8, Жир-6, Угл-16	26-34
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-138, Бел-1, Угл-34	15-00
80	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-155, Бел-2, Жир-1, Угл-35	6-27
60	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-103, Бел-1, Жир-1, Угл-23	4-63
120/40	<b>Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом (лагерь 2022) с 12 лет</b> <small>горбуша филе, хлеб витаминизированный, молоко питьевое 3,2%, сметана, мука пшеничная в/с, яйца куриные, масло растительное, томат-паста</small>	кКал-285, Бел-24, Жир-14, Угл-16	57-07
200	<b>Пюре картофельное (лагерь 2022) с 12 лет</b> <small>картофель, молоко питьевое 3,2%, масло сливочное</small>	кКал-188, Бел-5, Жир-6, Угл-28	24-11
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 082, Бел-42, Жир-33, Угл-156	145-47
<b>Полдник</b>			
60	<b>Пряник</b>	кКал-141, Бел-3, Жир-3, Угл-25	12-98
125	<b>Йогурт питьевой 125 гр инд упак</b>	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	24-70
200	<b>Чай с сахаром (лагерь 2022) с 12 лет</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-51, Угл-13	2-84
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-338, Бел-11, Жир-12, Угл-47	40-52
<b>Итого за день</b>		кКал-2 098, Бел-84, Жир-71, Угл-283	285-94