

# Меню Лагерь 2022 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
200	<b>Омлет натуральный (лагерь 2022)</b> <i>яйцо куриное, молоко питьевое 3,2%, масло растительное</i>	кКал-285, Бел-23, Жир-21, Угл-2	40,22
100	<b>Кукуруза консервированная (лагерь 2022)</b>	кКал-36, Бел-2, Угл-7	31,83
55	<b>Бутерброд с маслом и сыром (лагерь 2022) 55 гр</b> <i>хлеб витаминизированный, сыр голландский, масло сливочное</i>	кКал-147, Бел-4, Жир-10, Угл-11	22,86
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
30	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-58, Бел-1, Угл-13	1,86
20	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-34, Угл-8	1,42
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-661, Бел-33, Жир-34, Угл-57	<b>108,51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (лагерь 2022)</b> <i>помидоры парниковые, огурцы парниковые, масло растительное</i>	кКал-61, Бел-1, Жир-5, Угл-3	12,28
250/15/ 20	<b>Суп гороховый с мясом с гренками (лагерь 2022)</b> <i>картофель, хлеб витаминизированный, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	кКал-227, Бел-10, Жир-7, Угл-32	29,50
250	<b>Жаркое по-домашнему (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <i>картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	кКал-320, Бел-14, Жир-16, Угл-30	66,15
200	<b>Компот из смеси сухофруктов (лагерь 2022)</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	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-868, Бел-28, Жир-30, Угл-125	<b>120,98</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
80	<b>Плюшка Московская</b>	кКал-199, Бел-3, Жир-6, Угл-33	22,10
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
130	<b>Абрикос свежий свежий</b>	кКал-61, Бел-1, Жир-1, Угл-13	30,42
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-398, Бел-5, Жир-7, Угл-80	<b>66,86</b>
<b>Итого за день</b>		кКал-1 927, Бел-66, Жир-71, Угл-262	<b>296,35</b>

Кладовщик \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Начальник 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>			
200	<b>Омлет натуральный (лагерь 2022)</b> <i>яйцо куриное, молоко питьевое 3,2%, масло растительное</i>	кКал-285, Бел-23, Жир-21, Угл-2	40,22
100	<b>Кукуруза консервированная (лагерь 2022)</b>	кКал-36, Бел-2, Угл-7	31,83
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
30	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-58, Бел-1, Угл-13	1,86
20	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-34, Угл-8	1,42
70	<b>Бутерброд с маслом и сыром (лагерь 2022) 70 гр</b> <i>сыр голландский, хлеб витаминизированный, масло сливочное</i>	кКал-207, Бел-11, Жир-13, Угл-12	35,06
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>120,71</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (лагерь 2022)</b> <i>помидоры парниковые, огурцы парниковые, масло растительное</i>	кКал-61, Бел-1, Жир-5, Угл-3	12,28
250/15/ 20	<b>Суп гороховый с мясом с гренками (лагерь 2022)</b> <i>картофель, хлеб витаминизированный, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	кКал-227, Бел-10, Жир-7, Угл-32	29,50
200	<b>Компот из смеси сухофруктов (лагерь 2022)</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	кКал-77, Бел-1, Угл-19	6,39
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
300	<b>Жаркое по-домашнему (лагерь 2022) с 12 лет</b> <i>картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	кКал-426, Бел-20, Жир-22, Угл-37	79,34
<b>Итого за Обед</b>			<b>135,50</b>
<b>Полдник</b>			
80	<b>Плюшка Московская</b>	кКал-199, Бел-3, Жир-6, Угл-33	22,10
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
180	<b>Абрикос свежий</b>	кКал-85, Бел-1, Жир-1, Угл-18	42,12
<b>Итого за Полдник</b>			<b>78,56</b>
<b>Итого за день</b>			<b>334,77</b>

Кладовщик

Повар

Начальник лагеря