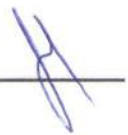


Меню Лагерь 2022 с 12 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с сыром (лагерь 2022) с 12 лет <i>хлеб витаминизированный, сыр голландский</i>	кКал-130, Бел-7, Жир-5, Угл-15	17,81
250	Каша манная жидкая (лагерь 2022) с 12 лет <i>молоко питьевое 3,2%, крупа манная, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	кКал-257, Бел-7, Жир-10, Угл-35	22,18
200	Чай с молоком (лагерь 2022) с 12 лет <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, чай черный</i>	кКал-113, Бел-3, Жир-3, Угл-20	9,23
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	2,03
70	Хлеб ржаной	кКал-120, Бел-2, Жир-1, Угл-26	4,98
150	Нектарин свежий	кКал-118, Бел-1, Жир-1, Угл-25	19,50
Итого за Завтрак		кКал-796, Бел-21, Жир-20, Угл-134	75,73
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови с кукурузой (лагерь 2022) <i>морковь, кукуруза консервированная, масло растительное</i>	кКал-91, Бел-2, Жир-5, Угл-9	18,31
250/15	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей (лагерь 2022) <i>картофель, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, макаронные изделия яичные (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	кКал-161, Бел-5, Жир-6, Угл-21	24,14
300	Говядина, тушеная с капустой (лагерь 2022) с 12 лет <i>капуста, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, томат-паста</i>	кКал-379, Бел-15, Жир-24, Угл-26	76,47
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
80	Хлеб витаминизированный	кКал-155, Бел-2, Жир-1, Угл-35	5,40
60	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-1, Жир-1, Угл-23	4,27
Итого за Обед		кКал-1 027, Бел-26, Жир-37, Угл-148	142,93
<u>Полдник</u>			
100	Забавка с маком	кКал-465, Бел-13, Жир-9, Угл-83	27,30
200	Какао с молоком (лагерь 2022) с 12 лет <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, какао порошок</i>	кКал-147, Бел-4, Жир-4, Угл-25	12,22
Итого за Полдник		кКал-612, Бел-17, Жир-13, Угл-108	39,52
Итого за день		кКал-2 435, Бел-64, Жир-70, Угл-390	258,18

Кладовщик



Повар



Начальник лагеря



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>			
30/15	Бутерброд с сыром (лагерь 2022) 7-11 лет <i>хлеб витаминизированный, сыр голландский</i>	кКал-122, Бел-6, Жир-4, Угл-15	14,05
200	Каша манная жидкая (лагерь 2022) 7-11 лет <i>молоко питьевое 3,2%, крупа манная, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	кКал-196, Бел-5, Жир-7, Угл-28	18,49
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	8,51
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	2,03
30	Хлеб ржаной	кКал-52, Бел-1, Угл-11	2,13
150	Нектарин свежий	кКал-118, Бел-1, Жир-1, Угл-25	19,50
Итого за Завтрак		кКал-659, Бел-17, Жир-15, Угл-112	64,71
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови с кукурузой (лагерь 2022) <i>морковь, кукуруза консервированная, масло растительное</i>	кКал-91, Бел-2, Жир-5, Угл-9	18,31
250/15	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей (лагерь 2022) <i>картофель, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, макаронные изделия яичные (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	кКал-161, Бел-5, Жир-6, Угл-21	24,14
250	Говядина, тушеная с капустой (лагерь 2022) 7-11 лет <i>капуста, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, томат-паста</i>	кКал-316, Бел-13, Жир-20, Угл-21	63,90
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
60	Хлеб витаминизированный	кКал-116, Бел-1, Жир-1, Угл-26	4,05
60	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-1, Жир-1, Угл-23	4,27
Итого за Обед		кКал-925, Бел-23, Жир-33, Угл-134	129,01
<u>Полдник</u>			
100	Забава с маком	кКал-310, Бел-8, Жир-6, Угл-55	27,30
200	Какао с молоком (лагерь) <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, какао порошок</i>	кКал-147, Бел-4, Жир-4, Угл-25	12,22
Итого за Полдник		кКал-457, Бел-12, Жир-10, Угл-80	39,52
Итого за день		кКал-2 041, Бел-52, Жир-58, Угл-326	233,24

Кладовщик
ИП Удилова НБ

Повар

Начальник лагеря

11.07.2022