

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>			
40	Яйцо вареное (лагерь 2022)	кКал-63, Бел-5, Жир-5	9,44
125	Йогурт питьевой 125 гр инд упак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	42,90
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	2,03
20	Хлеб ржаной	кКал-34, Угл-8	1,42
250	Каша "Дружба" (лагерь 2022) с 12 лет	кКал-218, Бел-7, Жир-8, Угл-29	23,61
молоко питьевое 3,2%, крупа рисовая, крупа пшено шлифованное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная			
30/15	Бутерброд с маслом (лагерь 2022) с 12 лет	кКал-157, Бел-3, Жир-10, Угл-15	13,83
хлеб витаминизированный, масло сливочное			
200	Чай с лимоном (лагерь 2022) с 12 лет	кКал-62, Угл-16	3,70
сахар-песок, лимоны, чай черный			
Итого за Завтрак		кКал-738, Бел-24, Жир-32, Угл-90	96,93
<u>Обед</u>			
100	Салат из огурцов с маслом (лагерь 2022)	кКал-54, Бел-1, Жир-5, Угл-1	9,41
огурцы парниковые, масло растительное			
250/15/ 5	Суп из овощей с мясом со сметаной (лагерь 2022)	кКал-138, Бел-8, Жир-6, Угл-13	29,51
картофель, капуста, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сливочное, сметана			
200	Компот из смеси сухофруктов (лагерь 2022)	кКал-77, Бел-1, Угл-19	6,35
смесь сухофруктов, сахар-песок			
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
120	Тефтели, запеченные в молочном соусе (лагерь 2022) с 12 лет	кКал-277, Бел-17, Жир-18, Угл-13	47,44
полуфабрикат мелкокусковой из говядины, молоко питьевое 3,2%, лук репчатый, хлеб витаминизированный, мука пшеничная в/с, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное			
230	Макаронные изделия отварные (лагерь 2022) с 12 лет	кКал-299, Бел-6, Жир-7, Угл-52	13,65
макаронные изделия группы а фигурные, масло сливочное			
Итого за Обед		кКал-1 064, Бел-35, Жир-38, Угл-147	114,68
<u>Полдник</u>			
56	Кондитерское изд пром пр- ва Чоко-най	кКал-249, Бел-9, Жир-4, Угл-45	30,60
130	Слива свежая	кКал-61, Бел-1, Жир-1, Угл-13	18,59
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
Итого за Полдник		кКал-613, Бел-17, Жир-7, Угл-122	63,53
Итого за день		кКал-2 415, Бел-76, Жир-77, Угл-359	275,14

Повар

Начальник
лагеря

Кладовщик

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>			
200	Каша "Дружба" (лагерь 2022) 7-11 лет	кКал-180, Бел-6, Жир-7, Угл-25	19,56
молоко питьевое 3,2%, крупа рисовая, крупа тиено шлифованное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная			
20/10	Бутерброд с маслом (лагерь 2022) 7-11 лет	кКал-111, Бел-2, Жир-7, Угл-10	9,52
хлеб витаминизированный, масло сливочное			
200	Чай с лимоном (лагерь 2022) 7-11 лет	кКал-62, Угл-16	2,98
сахар-песок, лимоны, чай черный			
40	Яйцо вареное (лагерь 2022)	кКал-63, Бел-5, Жир-5	9,44
125	Йогурт питьевой 125 гр инд упак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	42,90
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	2,03
20	Хлеб ржаной	кКал-34, Угл-8	1,42
Итого за Завтрак		кКал-654, Бел-22, Жир-28, Угл-81	87,85
<u>Обед</u>			
100	Салат из огурцов с маслом (лагерь 2022)	кКал-54, Бел-1, Жир-5, Угл-1	9,41
огурцы парниковые, масло растительное			
250/15/5	Суп из овощей с мясом со сметаной (лагерь 2022)	кКал-138, Бел-8, Жир-6, Угл-13	29,51
картофель, капуста, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сливочное, сметана			
100	Тефтели, запеченные в молочном соусе (лагерь 2022) 7-11 лет	кКал-227, Бел-14, Жир-14, Угл-11	39,15
молоко питьевое 3,2%, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, лук репчатый, хлеб витаминизированный, мука пшеничная в/с, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное			
Макаронные изделия			
180	отварные (лагерь 2022) 7-11 лет	кКал-247, Бел-4, Жир-6, Угл-44	10,65
макаронные изделия группы а фигурные, масло сливочное			
200	Компот из смеси сухофруктов (лагерь 2022)	кКал-77, Бел-1, Угл-19	6,35
смесь сухофруктов, сахар-песок			
40	Хлеб витаминизированный	кКал-77, Бел-1, Угл-18	2,70
50	Хлеб ржаной	кКал-86, Бел-1, Жир-1, Угл-19	3,56
Итого за Обед		кКал-906, Бел-30, Жир-32, Угл-125	101,33
<u>Полдник</u>			
28	Кондитерское изд пром пр-ва Чоко-пай	кКал-249, Бел-9, Жир-4, Угл-45	15,30
130	Слива свежая	кКал-61, Бел-1, Жир-1, Угл-13	18,59
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
Итого за Полдник		кКал-448, Бел-11, Жир-5, Угл-92	48,23
Итого за день		кКал-2 008, Бел-63, Жир-65, Угл-298	237,41

Повар

Начальник
лагеря

Кладовщик