

Меню Лагерь 2022 с 12 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Кисломолочный напиток "Снежок"	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-11	22,56
20	Хлеб витаминизированный Запеканка из творога с	кКал-39, Угл-9	1,24
200/30	молоком сгущенным (лагерь 2022) с 12 лет <small>творог 5%, молоко сгущенное, яйцо куриное, крупа манная, сахар-песок, сметана, сухари панировочные, масло сливочное, ванилин</small>	кКал-353, Бел-20, Жир-17, Угл-29	89,25
30/20	Бутерброд с сыром (лагерь 2022) с 12 лет <small>хлеб витаминизированный, сыр голландский</small>	кКал-130, Бел-7, Жир-5, Угл-15	18,95
200	Чай с молоком (лагерь 2022) с 12 лет <small>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, чай черный</small>	кКал-113, Бел-3, Жир-3, Угл-20	9,25
Итого за Завтрак		кКал-809, Бел-40, Жир-31, Угл-84	141,25
Обед			
100	Салат из огурцов с маслом (лагерь 2022) <small>огурцы парниковые, масло растительное</small>	кКал-54, Бел-1, Жир-5, Угл-1	11,49
250/15/ 5	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной (лагерь 2022) <small>капуста, картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста</small>	кКал-120, Бел-6, Жир-7, Угл-8	25,42
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
60	Хлеб витаминизированный	кКал-116, Бел-1, Жир-1, Угл-26	3,72
60	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-1, Жир-1, Угл-23	4,27
100/30	Котлета полтавская из говядины запеченная с соусом сметанным с томатом (лагерь 2022) с 12 <small>полуфабрикат мелкокусковой из говядины, сметана, сухари панировочные, яйцо куриное, масло растительное, мука пшеничная в/с, томат-паста, чеснок</small>	кКал-226, Бел-14, Жир-15, Угл-10	66,17
230	Макаронные изделия отварные (лагерь 2022) с 12 лет <small>макаронные изделия группы а фигурные, масло сливочное</small>	кКал-299, Бел-6, Жир-7, Угл-52	13,76
Итого за Обед		кКал-1 056, Бел-30, Жир-36, Угл-154	139,17
Полдник			
80	Плюшка Московская	кКал-271, Бел-6, Жир-8, Угл-44	22,10
200	Напиток из плодов шиповника (лагерь 2022) <small>шиповник, сахар-песок</small>	кКал-61, Угл-15	7,62
130	Нектарин свежий	кКал-102, Бел-1, Жир-1, Угл-21	29,57
Итого за Полдник		кКал-434, Бел-7, Жир-9, Угл-80	59,29
Итого за день		кКал-2 299, Бел-77, Жир-76, Угл-318	339,71

СМ

СМ повар

Все мая лагерь

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	Запеканка из творога с молоком сгущенным (лагерь 2022) 7-11 лет <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	77,67
30/15	Бутерброд с сыром (лагерь 2022) 7-11 лет <small>хлеб витаминизированный, сыр голландский</small>	кКал-122, Бел-6, Жир-4, Угл-15	14,88
200	Кисломолочный напиток "Снежок"	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-11	22,56
200	Чай с молоком (лагерь 2022) 7-11 лет <small>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, чай черный</small>	кКал-113, Бел-3, Жир-3, Угл-20	8,54
20	Хлеб витаминизированный	кКал-39, Угл-9	1,24
Итого за Завтрак		кКал-740, Бел-37, Жир-26, Угл-81	124,89
<u>Обед</u>			
100	Салат из огурцов с маслом (лагерь 2022) <small>огурцы парниковые, масло растительное</small>	кКал-54, Бел-1, Жир-5, Угл-1	11,49
250/15/ 5	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной (лагерь 2022) <small>капуста, картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста</small>	кКал-120, Бел-6, Жир-7, Угл-8	25,42
90/30	Котлета из говядины запеченная с соусом сметанным с томатом (лагерь 2022) 7-11 лет* <small>полуфабрикат мелкокусковой из говядины, сметана, сухари панировочные, яйцо куриное, масло растительное, мука пшеничная в/с, томат-паста, чеснок</small>	кКал-203, Бел-13, Жир-13, Угл-9	59,74
180	Макаронные изделия отварные (лагерь 2022) 7-11 лет <small>макаронные изделия группы а фигурные, масло сливочное</small>	кКал-247, Бел-4, Жир-6, Угл-44	10,74
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
40	Хлеб витаминизированный	кКал-77, Бел-1, Угл-18	2,48
60	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-1, Жир-1, Угл-23	4,27
Итого за Обед		кКал-942, Бел-27, Жир-32, Угл-137	128,48
<u>Полдник</u>			
80	Плюшка Московская	кКал-271, Бел-6, Жир-8, Угл-44	22,10
200	Напиток из плодов шиповника (лагерь 2022) <small>шиповник, сахар-песок</small>	кКал-61, Угл-15	7,62
130	Нектарин свежий	кКал-102, Бел-1, Жир-1, Угл-21	29,57
Итого за Полдник		кКал-434, Бел-7, Жир-9, Угл-80	59,29
Итого за день		кКал-2 116, Бел-71, Жир-67, Угл-298	312,66

И. И. повар

Вед. нач. лаг.

Э. В. И.