

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>			
200	Нектарин свежий	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	26,00
200	Кофейный напиток (лагерь 2022) <small>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	10,32
200/30	Запеканка из творога с 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	86,03
30/20	Бутерброд с сыром (лагерь 2022) с 12 лет <small>хлеб витаминизированный, сыр голландский</small>	кКал-130, Бел-7, Жир-5, Угл-15	17,81
Итого за Завтрак		кКал-678, Бел-31, Жир-26, Угл-80	140,16
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидоров (лагерь 2022) <small>помидоры парниковые, масло растительное</small>	кКал-67, Бел-1, Жир-5, Угл-4	14,91
250/15/5	Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной (лагерь 2022) <small>капуста, картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана</small>	кКал-146, Бел-8, Жир-6, Угл-16	25,85
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
120/40	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом (лагерь 2022) с 12 лет <small>горбуша филе, хлеб витаминизированный, молоко питьевое 3,2%, сметана, мука пшеничная в/с, яйцо куриное, масло растительное, томат-паста</small>	кКал-285, Бел-24, Жир-14, Угл-16	69,18
200	Пюре картофельное (лагерь 2022) с 12 лет <small>картофель, молоко питьевое 3,2%, масло сливочное</small>	кКал-188, Бел-5, Жир-6, Угл-28	22,16
Итого за Обед		кКал-1 082, Бел-42, Жир-33, Угл-156	156,11
<u>Полдник</u>			
60	Пряник	кКал-141, Бел-3, Жир-3, Угл-25	12,44
125	Йогурт питьевой 125 гр инд упак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	42,90
200	Чай с сахаром (лагерь 2022) с 12 лет <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-51, Угл-13	2,36
Итого за Полдник		кКал-338, Бел-11, Жир-12, Угл-47	57,70
Итого за день		кКал-2 098, Бел-84, Жир-71, Угл-283	353,97

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>			
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	84,66
30/15	Бутерброд с сыром (лагерь 2022) 7-11 лет <small>хлеб витаминизированный, сыр голландский</small>	кКал-122, Бел-6, Жир-4, Угл-15	14,05
150	Нектарин свежий	кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15	19,50
200	Кофейный напиток (лагерь 2022) <small>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	10,32
Итого за Завтрак		кКал-586, Бел-28, Жир-21, Угл-72	128,53
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидоров (лагерь 2022) <small>помидоры парниковые, масло растительное</small>	кКал-67, Бел-1, Жир-5, Угл-4	14,91
250/15/5	Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной (лагерь 2022) <small>капуста, картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана</small>	кКал-146, Бел-8, Жир-6, Угл-16	25,85
90/40	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом (лагерь 2022) 7-11 лет <small>горбуша 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	51,90
180	Пюре картофельное (лагерь 2022) 7-11 лет <small>картофель, молоко питьевое 3,2%, масло сливочное</small>	кКал-176, Бел-4, Жир-6, Угл-27	20,55
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-936, Бел-35, Жир-27, Угл-140	135,87
<u>Полдник</u>			
40	Пряник	кКал-94, Бел-2, Жир-2, Угл-17	8,29
200	Чай с сахаром (лагерь 2022) 7-11 лет <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-51, Угл-13	1,65
125	Йогурт питьевой 125 гр инд упак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	42,90
Итого за Полдник		кКал-291, Бел-10, Жир-11, Угл-39	52,84
Итого за день		кКал-1 813, Бел-73, Жир-59, Угл-251	317,24

Кладовщик



Повар



Начальник лагеря

