

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	Омлет натуральный (лагерь 2022) <small>яйцо куриное, молоко питьевое 3,2%, масло растительное</small>	кКал-285, Бел-23, Жир-21, Угл-2	40,26
60	Горошек зеленый консервированный (лагерь 2022)	кКал-53, Бел-5, Угл-8	12,75
56	Кондитерское изделие пром пр-ва Чоко-пай	кКал-414, Бел-15, Жир-6, Угл-75	30,60
20	Хлеб витаминизированный	кКал-39, Угл-9	1,35
200	Кисломолочный напиток "Снежок"	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-11	22,56
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	9,23
Итого за Завтрак		кКал-1078, Бел-56, Жир-36, Угл-125	116,75
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью (лагерь 2022) <small>капуста, морковь, лимоны, масло растительное, сахар-песок</small>	кКал-90, Бел-2, Жир-5, Угл-10	10,04
250/15/ 5	Суп картофельный с овощами с мясом со сметаной (лагерь 2022) <small>картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, томат-паста</small>	кКал-162, Бел-7, Жир-6, Угл-20	32,77
80	Хлеб витаминизированный	кКал-155, Бел-2, Жир-1, Угл-35	5,40
80	Хлеб ржаной	кКал-137, Бел-2, Жир-1, Угл-30	5,69
100/50	Печень, тушеная в соусе (лагерь 2022) с 12 лет <small>печень говяжья, сметана, мука пшеничная в/с, масло растительное, масло сливочное</small>	кКал-244, Бел-18, Жир-15, Угл-9	58,40
180	Каша гречневая вязкая отварная (лагерь 2022) с 12 лет <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	кКал-191, Бел-5, Жир-6, Угл-29	11,72
200	Компот из кураги (лагерь 2022) с 12 лет <small>курага, сахар-песок</small>	кКал-112, Бел-1, Угл-27	12,47
Итого за Обед		кКал-1 091, Бел-37, Жир-34, Угл-160	136,49
Полдник			
80	Булочка	кКал-271, Бел-6, Жир-8, Угл-44	27,30
200	Молоко кипеченое*		13,86
150	Нектарин свежий	кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15	21,45
Итого за Полдник		кКал-342, Бел-7, Жир-9, Угл-59	62,61
Итого за день		кКал-2 511, Бел-100, Жир-79, Угл-344	315,85

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>			
200	Омлет натуральный (лагерь 2022) <i>яйцо куриное, молоко питьевое 3,2%, масло растительное</i>	кКал-285, Бел-23, Жир-21, Угл-2	40,26
60	Горошек зеленый консервированный (лагерь 2022)	кКал-53, Бел-5, Угл-8	12,75
28	Кондитерское изделие пром пр-ва Чоко-пай	кКал-249, Бел-9, Жир-4, Угл-45	15,30
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
200	Кисломолочный напиток "Снежок"	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-11	22,56
20	Хлеб витаминизированный	кКал-39, Угл-9	1,35
Итого за Завтрак		кКал-913, Бел-50, Жир-34, Угл-95	100,73
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью (лагерь 2022) <i>капуста, морковь, лимоны, масло растительное, сахар-песок</i>	кКал-90, Бел-2, Жир-5, Угл-10	10,04
250/15/ 5	Суп картофельный с овощами с мясом со сметаной (лагерь 2022) <i>картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, томат-паста</i>	кКал-162, Бел-7, Жир-6, Угл-20	32,77
90/50	Печень, тушеная в соусе (лагерь 2022) 7-11 лет <i>печень говяжья, сметана, мука пшеничная в/с, масло растительное, масло сливочное</i>	кКал-166, Бел-12, Жир-11, Угл-5	55,25
150	Каши гречневая вязкая отварная (лагерь 2022) 7-11 лет <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	кКал-160, Бел-4, Жир-5, Угл-24	9,97
200	Компот из кураги (лагерь 2022) 7-11 лет <i>курага, сахар-песок</i>	кКал-77, Бел-1, Угл-19	10,07
70	Хлеб витаминизированный	кКал-135, Бел-1, Жир-1, Угл-31	4,73
60	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-1, Жир-1, Угл-23	4,27
Итого за Обед		кКал-893, Бел-28, Жир-29, Угл-132	127,10
<u>Полдник</u>			
80	Булочка	кКал-271, Бел-6, Жир-8, Угл-44	27,30
200	Молоко кипеченое*		13,86
100	Нектарин свежий	кКал-47, Угл-10	14,30
Итого за Полдник		кКал-318, Бел-6, Жир-8, Угл-54	55,46
Итого за день		кКал-2124, Бел-84, Жир-71, Угл-281	283,29

Кладовщик

Повар

Начальник лагеря