

Меню Лагерь 2022 с 12 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| Завтрак | | | |
| 30/15 | Бутерброд с маслом (лагерь 2022) с 12 лет <i>хлеб витаминизированный, масло сливочное</i> | кКал-157, Бел-3, Жир-10, Угл-15 | 13,83 |
| 250 | Каши из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая (лагерь 2022) с 12 лет <i>молоко питьевое 3,2%, геркулес, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i> | кКал-254, Бел-9, Жир-10, Угл-33 | 21,24 |
| 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 |
| 20 | Хлеб витаминизированный | кКал-39, Угл-9 | 1,35 |
| 30 | Хлеб ржаной | кКал-52, Бел-1, Угл-11 | 2,13 |
| 150 | Нектарин свежий | кКал-118, Бел-1, Жир-1, Угл-25 | 21,45 |
| Итого за Завтрак | | кКал-767, Бел-18, Жир-25, Угл-118 | 72,22 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из огурцов с маслом (лагерь 2022) <i>огурцы парниковые, масло растительное</i> | кКал-54, Бел-1, Жир-5, Угл-1 | 9,41 |
| 250/15/ 5 | Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной (лагерь 2022) <i>картофель, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, огурцы консервированные, морковь, масло сливочное, крупа перловая, лук репчатый, сметана</i> | кКал-147, Бел-7, Жир-7, Угл-15 | 27,61 |
| 120 | Котлеты по-хлыновски (лагерь 2022) с 12 лет <i>фарш говяжий, картофель, лук репчатый, яйцо куриное, сухари панировочные, масло растительное</i> | кКал-288, Бел-17, Жир-18, Угл-15 | 58,76 |
| 180 | Капуста тушёная (лагерь 2022) с 12 лет <i>капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</i> | кКал-156, Бел-6, Жир-7, Угл-17 | 18,39 |
| 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-1 041, Бел-35, Жир-39, Угл-140 | 138,18 |
| Полдник | | | |
| 200/30 | Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным (лагерь 2022) с 12 лет <i>творог 5%, молоко сгущенное, крупа манная, мука пшеничная в/с, яйцо куриное, сахар-песок, сметана, масло сливочное, ванилин</i> | кКал-401, Бел-20, Жир-18, Угл-41 | 82,12 |
| 200 | Чай с сахаром (лагерь 2022) с 12 лет <i>сахар-песок, чай черный</i> | кКал-51, Угл-13 | 2,36 |
| Итого за Полдник | | кКал-452, Бел-20, Жир-18, Угл-54 | 84,48 |
| Итого за день | | кКал-2 260, Бел-73, Жир-82, Угл-312 | 294,88 |

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> | | | |
| 20/10 | Бутерброд с маслом (лагерь 2022) 7-11 лет <small>хлеб витаминизированный, масло сливочное</small> | кКал-111, Бел-2, Жир-7, Угл-10 | 9,22 |
| 200 | Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая (лагерь 2022) 7-11 лет <small>молоко питьевое 3,2%, геркулес, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small> | кКал-203, Бел-8, Жир-8, Угл-26 | 17,71 |
| 200 | Какао с молоком (лагерь 2022) 7-11 лет <small>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, какао порошок</small> | кКал-147, Бел-4, Жир-4, Угл-25 | 12,22 |
| 20 | Хлеб витаминизированный | кКал-39, Угл-9 | 1,35 |
| 20 | Хлеб ржаной | кКал-34, Угл-8 | 1,42 |
| 150 | Нектарин свежий | кКал-118, Бел-1, Жир-1, Угл-25 | 21,45 |
| Итого за Завтрак | | кКал-652, Бел-15, Жир-20, Угл-103 | 63,37 |
| <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 | 9,41 |
| 250/15/5 | Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной (лагерь 2022) <small>картофель, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, огурцы консервированные, морковь, масло сливочное, крупа перловая, лук репчатый, сметана</small> | кКал-147, Бел-7, Жир-7, Угл-15 | 27,61 |
| 100 | Котлеты по-хлыновски (лагерь 2022) 7-11 лет <small>фарш говяжий, картофель, лук репчатый, яйцо куриное, сухари панировочные, масло растительное</small> | кКал-240, Бел-14, Жир-15, Угл-13 | 48,76 |
| 150 | Капуста тушёная (лагерь 2022) 7-11 лет <small>капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</small> | кКал-130, Бел-5, Жир-6, Угл-14 | 15,37 |
| 200 | Сок фруктовый | кКал-138, Бел-1, Угл-34 | 14,34 |
| 50 | Хлеб витаминизированный | кКал-97, Бел-1, Жир-1, Угл-22 | 3,38 |
| 50 | Хлеб ржаной | кКал-86, Бел-1, Жир-1, Угл-19 | 3,56 |
| Итого за Обед | | кКал-892, Бел-30, Жир-35, Угл-118 | 122,43 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 150/20 | Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным (лагерь 2022) 7-11 лет <small>творог 5%, молоко сгущенное, крупа манная, мука пшеничная в/с, яйцо куриное, сахар-песок, сметана, масло сливочное, ванилин</small> | кКал-341, Бел-17, Жир-13, Угл-38 | 61,91 |
| 200 | Чай с сахаром (лагерь 2022) 7-11 лет <small>сахар-песок, чай черный</small> | кКал-51, Угл-13 | 1,65 |
| Итого за Полдник | | кКал-392, Бел-17, Жир-13, Угл-51 | 63,56 |
| Итого за день | | кКал-1 936, Бел-62, Жир-68, Угл-272 | 249,36 |

Кладовщик

Повар

Начальник лагеря