

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>			
60	Бутерброд с маслом и сыром (лагерь 2022) 60 гр <i>хлеб витаминизированный, сыр голландский, масло сливочное</i>	кКал-170, Бел-7, Жир-11, Угл-12	25,68
250	Каша кукурузная жидкая (лагерь 2022) с 12 лет <i>молоко питьевое 3,2%, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	кКал-279, Бел-10, Жир-11, Угл-37	22,47
200	Кофейный напиток (лагерь 2022) <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	кКал-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	10,32
200	Кисломолочный напиток "Снежок"	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-11	22,56
40	Хлеб витаминизированный	кКал-77, Бел-1, Угл-18	2,70
20	Хлеб ржаной	кКал-34, Угл-8	1,42
Итого за Завтрак		кКал-835, Бел-31, Жир-31, Угл-102	85,15
<u>Обед</u>			
40	Яйцо вареное (лагерь 2022)	кКал-63, Бел-5, Жир-5	9,44
100	Огурцы свежие (лагерь 2022) с 12 лет	кКал-11, Бел-1, Угл-2	9,09
250/100	Уха с пшенной крупой (лагерь 2022) <i>горбуша филе, картофель, лук репчатый, крупа пшено шлифованное, масло сливочное</i>	кКал-219, Бел-18, Жир-10, Угл-14	75,00
120	Курица, в соусе с томатом (лагерь 2022) с 12 лет <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная в/с, чеснок</i>	кКал-243, Бел-17, Жир-19, Угл-2	36,29
200	Пюре картофельное (лагерь 2022) с 12 лет <i>картофель, молоко питьевое 3,2%, масло сливочное</i>	кКал-188, Бел-5, Жир-6, Угл-28	25,93
200	Компот из смеси сухофруктов (лагерь 2022) <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	кКал-77, Бел-1, Угл-19	6,35
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-1 059, Бел-50, Жир-42, Угл-123	171,77
<u>Полдник</u>			
56	Кондитерское изделие пром пр-ва Чоко-най	кКал-464, Бел-16, Жир-7, Угл-84	30,60
130	Нектарин свежий	кКал-102, Бел-1, Жир-1, Угл-21	18,59
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
Итого за Полдник		кКал-704, Бел-18, Жир-8, Угл-139	63,53
Итого за день		кКал-2 598, Бел-99, Жир-81, Угл-364	320,45

Кладовщик

Повар

Начальник лагеря

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>			
55	Бутерброд с маслом и сыром (лагерь 2022) 55 гр <small>хлеб витаминизированный, сыр голландский, масло сливочное</small>	кКал-147, Бел-4, Жир-10, Угл-11	21,92
200	Каша кукурузная жидкая (лагерь 2022) 7-11 лет <small>молоко питьевое 3,2%, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	кКал-183, Бел-6, Жир-6, Угл-27	16,59
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	Кисломолочный напиток "Снежок"	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-11	22,56
20	Хлеб витаминизированный	кКал-39, Угл-9	1,35
30	Хлеб ржаной	кКал-52, Бел-1, Угл-11	2,13
Итого за Завтрак		кКал-696, Бел-24, Жир-25, Угл-85	74,87
<u>Обед</u>			
40	Яйцо вареное (лагерь 2022)	кКал-63, Бел-5, Жир-5	9,44
60	Огурцы свежие (лагерь 2022) 7-11 лет	кКал-7, Угл-1	5,44
250/100	Уха с пшенной крупой (лагерь 2022) <small>горбуша филе, картофель, лук репчатый, крупа пшено шлифованное, масло сливочное</small>	кКал-219, Бел-18, Жир-10, Угл-14	75,00
100	Курица, в соусе с томатом (лагерь 2022) 7-11 лет <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная в/с, чеснок</small>	кКал-204, Бел-14, Жир-16, Угл-2	27,28
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	23,88
200	Компот из смеси сухофруктов (лагерь 2022) <small>смесь сухофруктов, сахар-песок</small>	кКал-77, Бел-1, Угл-19	6,35
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-929, Бел-44, Жир-39, Угл-104	154,33
<u>Полдник</u>			
28	Кондитерское изделие пром пр-ва Чоко-пай	кКал-232, Бел-8, Жир-4, Угл-42	15,30
130	Нектарин свежий	кКал-102, Бел-1, Жир-1, Угл-21	18,59
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
Итого за Полдник		кКал-472, Бел-10, Жир-5, Угл-97	48,23
Итого за день		кКал-2 097, Бел-78, Жир-69, Угл-286	277,43

Кладовщик



Повар



Начальник лагеря

