

Меню (Лагерь 2022 с 12 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
30/20	Бутерброд с сыром (лагерь 2022) с 12 лет <small>хлеб витаминизированный, сыр голландский</small>	кКал-130, Бел-7, Жир-5, Угл-15	17,81
250	Каша ячневая жидкая (лагерь 2022) с 12 лет <small>молоко питьевое 3,2%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	кКал-260, Бел-10, Жир-11, Угл-31	22,93
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
150	Нектарин свежий	кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15	21,45
40	Хлеб витаминизированный	кКал-77, Бел-1, Угл-18	2,70
20	Хлеб ржаной	кКал-34, Угл-8	1,42
Итого за Завтрак		кКал-685, Бел-22, Жир-20, Угл-107	75,54
Обед			
100	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (лагерь 2022) <small>помидоры парниковые, огурцы парниковые, масло растительное</small>	кКал-61, Бел-1, Жир-5, Угл-3	12,11
250/15/5	Свекольник с мясом, со сметаной (лагерь 2022) <small>свекла, картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сметана, томат-паста, сахар-песок</small>	кКал-172, Бел-8, Жир-6, Угл-21	30,75
200	Компот из свежих плодов (яблоки) (лагерь 2022) <small>яблоки, сахар-песок</small>	кКал-83, Угл-21	7,46
300	Гречка по - купечески с мясом (лагерь 2022) с 12 лет <small>полуфабрикат мелкокусковой из говядины, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</small>	кКал-459, Бел-18, Жир-25, Угл-41	69,78
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
Итого за Обед		кКал-1 067, Бел-31, Жир-38, Угл-151	131,19
Полдник			
100	Кекс пром пр-ва	кКал-235, Бел-4, Жир-6, Угл-42	37,70
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
Итого за Полдник		кКал-491, Бел-7, Жир-8, Угл-97	52,04
Итого за день		кКал-2 243, Бел-60, Жир-66, Угл-355	258,77

Кладовщик

Повар

Всас

Меню (Лагерь 2022 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
30/15	Бутерброд с сыром (лагерь 2022) 7-11 лет <i>хлеб витаминизированный, сыр голландский</i>	кКал-122, Бел-6, Жир-4, Угл-15	14,05
200	Каша ячневая жидкая (лагерь 2022) 7-11 лет <i>молоко питьевое 3,2%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	кКал-187, Бел-8, Жир-8, Угл-21	19,04
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
150	Нектарин свежий	кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15	21,45
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	2,03
20	Хлеб ржаной	кКал-34, Угл-8	1,42
Итого за Завтрак		кКал-585, Бел-19, Жир-16, Угл-92	66,50
Обед			
100	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (лагерь 2022) <i>помидоры парниковые, огурцы парниковые, масло растительное</i>	кКал-61, Бел-1, Жир-5, Угл-3	12,11
250/15/ 5	Свекольник с мясом, со сметаной (лагерь 2022) <i>свекла, картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сметана, томат-паста, сахар-песок</i>	кКал-172, Бел-8, Жир-6, Угл-21	30,75
250	Гречка по - купечески с мясом (лагерь 2022) 7-11 лет <i>полуфабрикат мелкокусковой из говядины, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</i>	кКал-378, Бел-15, Жир-18, Угл-38	57,92
200	Компот из свежих плодов (яблоки) (лагерь 2022) <i>яблоки, сахар-песок</i>	кКал-83, Угл-21	7,46
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-877, Бел-26, Жир-31, Угл-124	115,18
Полдник			
100	Кекс пром пр-ва	кКал-235, Бел-4, Жир-6, Угл-42	37,70
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
Итого за Полдник		кКал-373, Бел-5, Жир-6, Угл-76	52,04
Итого за день		кКал-1 835, Бел-50, Жир-53, Угл-292	233,72

Кладовщик

Повар