

Меню Лагерь 2022 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
20/10	Бутерброд с маслом (лагерь 2022) 7-11 лет <i>хлеб витаминизированный, масло сливочное</i>	кКал-111, Бел-2, Жир-7, Угл-10	9,22
200	Макаронные изделия, запечённые с сыром (лагерь 2022) 7-11 лет <i>макаронные изделия группы а фигурные, масло сливочное, сыр голландский</i>	кКал-297, Бел-9, Жир-8, Угл-46	16,36
200	Чай с лимоном (лагерь 2022) 7-11 лет <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-62, Угл-16	2,98
20	Хлеб витаминизированный	кКал-39, Угл-9	1,35
200	Фрукт	кКал-140, Бел-1, Жир-1, Угл-33	28,60
Итого за Завтрак		кКал-649, Бел-12, Жир-16, Угл-114	58,51
Обед			
100	Салат из свежих помидоров (лагерь 2022) <i>помидоры парниковые, масло растительное</i>	кКал-67, Бел-1, Жир-5, Угл-4	14,91
250/15	Суп картофельный с перловой крупой, с мясом <i>картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-6, Угл-21	26,92
100/5	Котлета рыбная натуральная запеченная, с маслом (лагерь 2022) 7-11 лет <i>горбуша филе, яйцо куриное, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное</i>	кКал-233, Бел-14, Жир-16, Угл-8	62,84
150	Овощи припущенные (лагерь 2022) 7-11 лет <i>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	кКал-124, Бел-2, Жир-4, Угл-20	20,52
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
50	Хлеб ржаной	кКал-86, Бел-1, Жир-1, Угл-19	3,56
Итого за Обед		кКал-890, Бел-28, Жир-33, Угл-122	143,55
Полдник			
60	Пряник	кКал-146, Бел-3, Жир-3, Угл-26	12,44
200	Чай с сахаром (лагерь 2022) 7-11 лет <i>сахар-песок, чай черный</i>	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-343, Бел-11, Жир-12, Угл-48	56,99
Итого за день		кКал-1 882, Бел-51, Жир-61, Угл-284	259,05

Кладовщик

Повар

Начальник лагеря

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
220	Макаронные изделия, запечённые с сыром (лагерь 2022) с 12 лет <i>макаронные изделия группы а фигурные, сыр голландский, масло сливочное</i>	кКал-357, Бел-12, Жир-13, Угл-49	21,92
200	Чай с лимоном (лагерь 2022) с 12 лет <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-62, Угл-16	3,70
20	Хлеб витаминизированный	кКал-39, Угл-9	1,35
200	Фрукт	кКал-140, Бел-1, Жир-1, Угл-33	28,60
Итого за Завтрак		кКал-755, Бел-16, Жир-24, Угл-122	69,40
Обед			
100	Салат из свежих помидоров (лагерь 2022) <i>помидоры парниковые, масло растительное</i>	кКал-67, Бел-1, Жир-5, Угл-4	14,91
250/15	Суп картофельный с перловой крупой, с мясом <i>картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-6, Угл-21	26,92
120/5	Котлета рыбная натуральная запеченная, с маслом (лагерь 2022) с 12 лет <i>горбуша филе, яйцо куриное, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное</i>	кКал-276, Бел-16, Жир-20, Угл-9	74,69
180	Овощи припущенные (лагерь 2022) с 12 лет <i>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	кКал-150, Бел-3, Жир-5, Угл-24	24,50
200	Компот из кураги (лагерь 2022) с 12 лет <i>курага, сахар-песок</i>	кКал-112, Бел-1, Угл-27	12,47
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-1 031, Бел-32, Жир-38, Угл-143	163,16
Полдник			
60	Пряник	кКал-146, Бел-3, Жир-3, Угл-26	12,44
200	Чай с сахаром (лагерь 2022) с 12 лет <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-51, Угл-13	2,36
125	Йогурт питьевой 125 гр инд упак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	42,90
Итого за Полдник		кКал-343, Бел-11, Жир-12, Угл-48	57,70
Итого за день		кКал-2 129, Бел-59, Жир-74, Угл-313	290,26

Кладовщик

Повар

Начальник лагеря