

Меню Лагерь 2022 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|---|--|----------------------|
| Завтрак | | | |
| 90 | Бутерброд горячий с сыром (лагерь 2022) <i>хлеб витаминизированный, сыр голландский, помидоры парниковые, масло сливочное</i> | кКал-203, Бел-12, Жир-11, Угл-15 | 29,11 |
| 200/20 | Суфле творожное с молоком сгущенным (лагерь 2022) 7-11 лет <i>творог 5%, молоко сгущенное, сметана, яйцо куриное, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</i> | кКал-325, Бел-20, Жир-8, Угл-45 | 81,12 |
| 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 |
| 20 | Хлеб ржаной | кКал-34, Угл-8 | 1,42 |
| Итого за Завтрак | | кКал-675, Бел-35, Жир-22, Угл-88 | 120,16 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из моркови с изюмом (лагерь 2022) <i>морковь, изюм, лимоны</i> | кКал-113, Бел-2, Угл-26 | 15,06 |
| 250/15/ 5 | Борщ "Сибирский" с курицей со сметаной (лагерь свекла, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, капуста, картофель, фасоль продовольственная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, томат-паста, сахар-песок | кКал-129, Бел-8, Жир-5, Угл-12 | 32,38 |
| 90/5 | Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом (лагерь 2022) 7-11 лет <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко питьевое 3,2%, хлеб витаминизированный, лук репчатый, яйцо куриное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное</i> | кКал-227, Бел-11, Жир-15, Угл-11 | 30,34 |
| 150 | Рис припущенный с кукурузой (лагерь 2022) 7-11 <i>крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло сливочное</i> | кКал-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21 | 23,03 |
| 200 | Сок фруктовый | кКал-138, Бел-1, Угл-34 | 14,34 |
| 45 | Хлеб витаминизированный | кКал-87, Бел-1, Угл-20 | 3,04 |
| 50 | Хлеб ржаной | кКал-86, Бел-1, Жир-1, Угл-19 | 3,56 |
| Итого за Обед | | кКал-944, Бел-28, Жир-28, Угл-143 | 121,75 |
| Полдник | | | |
| 80 | Булочка пром пр-ва | кКал-214, Бел-6, Жир-9, Угл-28 | 27,30 |
| 200 | Молоко кипяченое | | 13,86 |
| 130 | Фрукт | кКал-31, Угл-6 | 18,59 |
| Итого за Полдник | | кКал-245, Бел-6, Жир-9, Угл-34 | 59,75 |
| Итого за день | | кКал-1 864, Бел-69, Жир-59, Угл-265 | 301,66 |

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 | | | |
| 90 | Бутерброд горячий с сыром (лагерь 2022) <i>хлеб витаминизированный, сыр голландский, помидоры парниковые, масло сливочное</i> | кКал-203, Бел-12, Жир-11, Угл-15 | 29,11 |
| 250/30 | Суфле творожное с молоком сгущенным (лагерь 2022) с 12 лет <i>творог 5%, молоко сгущенное, сметана, яйцо куриное, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</i> | кКал-377, Бел-23, Жир-10, Угл-50 | 99,24 |
| 200 | Чай с молоком (лагерь 2022) с 12 лет <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, чай черный</i> | кКал-113, Бел-3, Жир-3, Угл-20 | 9,23 |
| 20 | Хлеб ржаной | кКал-34, Угл-8 | 1,42 |
| Итого за Завтрак | | кКал-727, Бел-38, Жир-24, Угл-93 | 139,00 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из моркови с изюмом (лагерь 2022) <i>морковь, изюм, лимоны</i> | кКал-113, Бел-2, Угл-26 | 15,06 |
| 250/15/ 5 | Борщ "Сибирский" с курицей со сметаной (лагерь свекла, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, капуста, картофель, фасоль продовольственная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, томат-паста, сахар-песок | кКал-129, Бел-8, Жир-5, Угл-12 | 32,38 |
| 120/5 | Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом (лагерь 2022) с 12 лет <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко питьевое 3,2%, хлеб витаминизированный, лук репчатый, яйцо куриное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное</i> | кКал-295, Бел-18, Жир-19, Угл-13 | 39,42 |
| 180 | Рис припущенный с кукурузой (лагерь 2022) с 12 <i>крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло сливочное</i> | кКал-193, Бел-4, Жир-9, Угл-24 | 27,45 |
| 200 | Сок фруктовый | кКал-138, Бел-1, Угл-34 | 14,34 |
| 60 | Хлеб витаминизированный | кКал-116, Бел-1, Жир-1, Угл-26 | 4,05 |
| 60 | Хлеб ржаной | кКал-103, Бел-1, Жир-1, Угл-23 | 4,27 |
| Итого за Обед | | кКал-1 087, Бел-35, Жир-35, Угл-158 | 136,97 |
| Полдник | | | |
| 80 | Булочка пром пр-ва | кКал-214, Бел-6, Жир-9, Угл-28 | 27,30 |
| 200 | Молоко кипяченое | | 13,86 |
| 150 | Фрукт | кКал-35, Угл-7 | 21,45 |
| Итого за Полдник | | кКал-249, Бел-6, Жир-9, Угл-35 | 62,61 |
| Итого за день | | кКал-2 063, Бел-79, Жир-68, Угл-286 | 338,58 |

Кладовщик

Повар

Начальник лагеря