

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 пшённная жидкая (лагерь 2022) 7-11 лет <small>молоко питьевое 3,2%, крупа пшено шлифованное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	кКал-188, Бел-7, Жир-7, Угл-24	18,86
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
20	Хлеб витаминизированный	кКал-39, Угл-9	1,35
20	Хлеб ржаной	кКал-34, Угл-8	1,42
200	Фрукт	кКал-47, Угл-10	28,60
Итого за Завтрак		кКал-520, Бел-12, Жир-17, Угл-77	69,77
<u>Обед</u>			
100	Салат из капусты белокочанной (лагерь 2022) <small>капуста, морковь, лук репчатый, лимоны, масло растительное, сахар-песок</small>	кКал-88, Бел-2, Жир-5, Угл-9	13,30
250/15	Суп-лапша домашняя с курицей (лагерь 2022) <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, макаронные изделия яичные (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	кКал-117, Бел-6, Жир-6, Угл-10	16,37
100/5	Рыба запеченная с маслом (лагерь 2022) 7-11 лет <small>горбуша филе, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные</small>	кКал-208, Бел-18, Жир-14, Угл-3	65,56
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	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-910, Бел-33, Жир-33, Угл-124	140,39
<u>Полдник</u>			
60	Печенье овсяное	кКал-146, Бел-3, Жир-3, Угл-26	14,18
200	Чай с сахаром (лагерь 2022) 7-11 лет <small>сахар-песок, чай черный</small>	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	58,73
Итого за день		кКал-1 773, Бел-56, Жир-62, Угл-249	268,89

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 <small>хлеб витаминизированный, масло сливочное</small>	кКал-157, Бел-3, Жир-10, Угл-15	13,83
250	Каша пшённная жидкая (лагерь 2022) с 12 лет <small>молоко питьевое 3,2%, крупа пшено шлифованное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	кКал-256, Бел-10, Жир-11, Угл-31	22,73
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
20	Хлеб витаминизированный	кКал-39, Угл-9	1,35
20	Хлеб ржаной	кКал-34, Угл-8	1,42
200	Фрукт	кКал-47, Угл-10	28,60
Итого за Завтрак			78,25
Обед			
100	Салат из капусты белокачанной (лагерь 2022) <small>капуста, морковь, лук репчатый, лимоны, масло растительное, сахар-песок</small>	кКал-88, Бел-2, Жир-5, Угл-9	13,30
250/15	Суп-лапша домашняя с курицей (лагерь 2022) <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, макаронные изделия яичные (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	кКал-117, Бел-6, Жир-6, Угл-10	16,37
120/5	Рыба запеченная с маслом (лагерь 2022) с 12 лет <small>горбуша филе, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное</small>	кКал-260, Бел-21, Жир-18, Угл-4	78,40
200	Пюре картофельное (лагерь 2022) с 12 лет <small>картофель, молоко питьевое 3,2%, масло сливочное</small>	кКал-188, Бел-5, Жир-6, Угл-28	25,93
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			156,66
Полдник			
60	Печенье овсяное	кКал-146, Бел-3, Жир-3, Угл-26	14,18
200	Чай с сахаром (лагерь 2022) с 12 лет <small>сахар-песок, чай черный</small>	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			59,44
Итого за день			294,35

Кладовщик

Повар

Начальник лагеря