

Меню 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>			
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
250	Суп молочный с ячневой крупой (лагерь 2022) <i>молоко питьевое 3,2%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-26	16,34
200	Чай с лимоном (лагерь 2022) с 12 лет <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-62, Угл-16	3,70
60	Хлеб витаминизированный	кКал-116, Бел-1, Жир-1, Угл-26	4,05
40	Хлеб ржаной	кКал-69, Бел-1, Жир-1, Угл-15	2,85
125	Йогурт питьевой 125 гр индупак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	42,90
Итого за Завтрак		кКал-757, Бел-19, Жир-30, Угл-107	83,67
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с сыром (лагерь 2022) <i>свекла, сыр голландский, масло растительное</i>	кКал-144, Бел-7, Жир-8, Угл-10	22,74
250/100	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (лагерь 2022) <i>картофель, горбуша филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо куриное, томат-паста</i>	кКал-209, Бел-15, Жир-7, Угл-22	68,31
100	Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние" (лагерь 2022) с 12 лет <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, томат-паста, масло растительное, чеснок</i>	кКал-216, Бел-17, Жир-16, Угл-1	42,24
180	Рис припущенный (лагерь 2022) с 12 лет <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	кКал-176, Бел-4, Жир-4, Угл-31	12,80
200	Компот из кураги (лагерь 2022) с 12 лет <i>курага, сахар-песок</i>	кКал-112, Бел-1, Угл-27	12,47
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-1 076, Бел-46, Жир-37, Угл-140	166,88
<u>Полдник</u>			
100	Пирожок печеный с картофелем (лагерь 2022) <i>мука пшеничная в/с, картофель, молоко питьевое 3,2%, лук репчатый, сахар-песок, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	кКал-234, Бел-5, Жир-4, Угл-46	10,65
200	Молоко кипяченое	кКал-137, Бел-8, Жир-1, Угл-11	13,86
217	Апельсин свежий	кКал-35, Угл-7	27,97
Итого за Полдник		кКал-406, Бел-13, Жир-5, Угл-64	52,48
Итого за день		кКал-2 239, Бел-78, Жир-72, Угл-311	303,03

Кладовщик

Повар

Начальник лагеря

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 <i>хлеб витаминизированный, масло сливочное</i>	кКал-111, Бел-2, Жир-7, Угл-10	9,22
250	Суп молочный с ячневой крупой (лагерь 2022) <i>молоко питьевое 3,2%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-26	16,34
200	Чай с лимоном (лагерь 2022) 7-11 лет <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-62, Угл-16	2,98
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	2,03
20	Хлеб ржаной	кКал-34, Угл-8	1,42
125	Йогурт питьевой 125 гр инд упак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	42,90
Итого за Завтрак		кКал-618, Бел-17, Жир-25, Угл-82	74,89
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с сыром (лагерь 2022) <i>свекла, сыр голландский, масло растительное</i>	кКал-144, Бел-7, Жир-8, Угл-10	22,74
250/100	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (лагерь 2022) <i>картофель, горбуша филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо куриное, томат-паста</i>	кКал-209, Бел-15, Жир-7, Угл-22	68,31
90	Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние" (лагерь 2022) 7-11 лет <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, масло растительное, томат-паста, чеснок</i>	кКал-169, Бел-15, Жир-12, Угл-1	37,88
150	Рис припущенный (лагерь 2022) 7-11 лет <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	кКал-148, Бел-3, Жир-4, Угл-25	10,62
200	Компот из кураги (лагерь 2022) 7-11 лет <i>курага, сахар-песок</i>	кКал-77, Бел-1, Угл-19	10,07
40	Хлеб витаминизированный	кКал-77, Бел-1, Угл-18	2,70
40	Хлеб ржаной	кКал-69, Бел-1, Жир-1, Угл-15	2,85
Итого за Обед		кКал-893, Бел-43, Жир-32, Угл-110	155,17
<u>Полдник</u>			
100	Пирожок печеный с картофелем (лагерь 2022) <i>мука пшеничная в/с, картофель, молоко питьевое 3,2%, лук репчатый, сахар-песок, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	кКал-234, Бел-5, Жир-4, Угл-46	10,65
200	Молоко кипяченое	кКал-137, Бел-8, Жир-1, Угл-11	13,86
217	Апельсин свежий	кКал-24, Угл-5	27,97
Итого за Полдник		кКал-395, Бел-13, Жир-5, Угл-62	52,48
Итого за день		кКал-1 906, Бел-73, Жир-62, Угл-254	282,54