

Меню Лагерь 2022 с 12 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
60	Бутерброд с маслом и сыром (лагерь 2022) 60 гр <i>хлеб витаминизированный, сыр голландский, масло сливочное</i>	кКал-170, Бел-7, Жир-11, Угл-12	25,68
250	Каша пшеничная жидкая (лагерь 2022) с 12 лет <i>молоко питьевое 3,2%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	кКал-245, Бел-9, Жир-12, Угл-26	23,01
56	Кондитерское изделие пром пр-ва Чоко-най	кКал-414, Бел-15, Жир-6, Угл-75	30,60
200	Кофейный напиток (лагерь 2022) <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	кКал-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	10,32
20	Хлеб витаминизированный	кКал-39, Угл-9	1,35
Итого за Завтрак		кКал-969, Бел-34, Жир-32, Угл-138	90,96
Обед			
100	Салат картофельный с огурцами (лагерь 2022) <i>картофель, огурцы консервированные, масло растительное</i>	кКал-114, Бел-2, Жир-5, Угл-15	14,86
250/15/ 5	Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной (лагерь 2022) <i>свекла, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, капуста, картофель, фасоль продовольственная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, томат-паста, сахар-песок</i>	кКал-131, Бел-8, Жир-6, Угл-12	33,09
120/5	Рыба запеченная с маслом (лагерь 2022) с 12 лет <i>горбуша филе, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное</i>	кКал-260, Бел-21, Жир-18, Угл-4	78,40
200	Пюре картофельное (лагерь 2022) с 12 лет <i>картофель, молоко питьевое 3,2%, масло сливочное</i>	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		кКал-1 050, Бел-39, Жир-37, Угл-142	174,94
Полдник			
56	Печенье овсяное "Айша"	кКал-146, Бел-3, Жир-3, Угл-26	11,58
150	Абрикосы свежие	кКал-35, Угл-7	35,10
200	Кисломолочный напиток "Снежок"	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-11	22,56
Итого за Полдник		кКал-355, Бел-13, Жир-9, Угл-44	69,24
Итого за день		кКал-2 374, Бел-86, Жир-78, Угл-324	335,14

Кладовщик



Повар


