

04.07.2022

Меню (Лагерь 2022 с 12 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Какао с молоком (лагерь) <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, какао порошок</i>	кКал-147, Бел-4, Жир-4, Угл-25	12,28
150	Яблоко свежее	кКал-47, Угл-10	24,30
20	Хлеб витаминизированный	кКал-39, Угл-9	1,24
20	Хлеб ржаной	кКал-34, Угл-8	1,42
250	Каша кукурузная жидкая (лагерь 2022) с 12 лет <i>молоко питьевое 3,2%, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	кКал-279, Бел-10, Жир-11, Угл-37	22,42
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
Итого за Завтрак		кКал-703, Бел-17, Жир-25, Угл-104	75,49
Обед			
100	Салат из свежих помидоров (лагерь 2022) <i>помидоры парниковые, масло растительное</i>	кКал-67, Бел-1, Жир-5, Угл-4	13,35
250/15/ 5	Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной (лагерь 2022) <i>картофель, филе грудки цыплят-бройлеров I категории охлажденное, капуста, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сметана</i>	кКал-122, Бел-5, Жир-6, Угл-12	31,26
180	Каша гречневая вязкая отварная (лагерь 2022) с 12 лет <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	кКал-191, Бел-5, Жир-6, Угл-29	11,59
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
60	Хлеб витаминизированный	кКал-116, Бел-1, Жир-1, Угл-26	3,72
60	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-1, Жир-1, Угл-23	4,27
120	Котлеты из говядины (лагерь 2022) с 12 лет <i>полуфабрикат мелкокусковой из говядины, хлеб витаминизированный, сухари панировочные, молоко питьевое 3,2%, яйцо куриное, лук репчатый, масло растительное</i>	кКал-318, Бел-19, Жир-19, Угл-19	53,68
Итого за Обед		кКал-1 055, Бел-33, Жир-38, Угл-147	132,21
Полдник			
56	Кондитерское изделие пром пр-ва (Чоко-най)	кКал-414, Бел-15, Жир-6, Угл-75	30,60
125	Йогурт питьевой 125 гр инд упак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	42,90
200	Чай с сахаром (лагерь 2022) с 12 лет <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-51, Угл-13	2,43
Итого за Полдник		кКал-611, Бел-23, Жир-15, Угл-97	75,93
Итого за день		кКал-2 369, Бел-73, Жир-78, Угл-348	283,63

Кладовщик

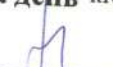
Повар

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
Завтрак			
200	Каша кукурузная жидкая (лагерь 2022) 7-11 лет <i>молоко питьевое 3,2%, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	кКал-183, Бел-6, Жир-6, Угл-27	18,66
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	Какао с молоком (лагерь 2022) 7-11 лет <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, какао порошок</i>	кКал-147, Бел-4, Жир-4, Угл-25	12,28
150	Яблоко свежее	кКал-47, Угл-10	24,30
20	Хлеб витаминизированный	кКал-39, Угл-9	1,24
20	Хлеб ржаной	кКал-34, Угл-8	1,42
Итого за Завтрак		кКал-561, Бел-12, Жир-17, Угл-89	67,12
Обед			
100	Салат из свежих помидоров (лагерь 2022) <i>помидоры парниковые, масло растительное</i>	кКал-67, Бел-1, Жир-5, Угл-4	13,35
250/15/5	Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной (лагерь 2022) <i>картофель, филе грудки цыплят-бройлеров I категории охлажденное, капуста, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сметана</i>	кКал-122, Бел-5, Жир-6, Угл-12	31,26
100	Котлеты из говядины (лагерь 2022) 7-11 лет <i>полуфабрикат мелкокусковой из говядины, хлеб витаминизированный, сухари панировочные, молоко питьевое 3,2%, яйцо куриное, лук репчатый, масло растительное</i>	кКал-226, Бел-12, Жир-13, Угл-16	44,36
180	Каша гречневая вязкая отварная (лагерь 2022) с 12 лет <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	кКал-191, Бел-5, Жир-6, Угл-29	11,59
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
50	Хлеб витаминизированный	кКал-97, Бел-1, Жир-1, Угл-22	3,10
30	Хлеб ржаной	кКал-52, Бел-1, Угл-11	2,13
Итого за Обед		кКал-893, Бел-26, Жир-31, Угл-128	120,13
Полдник			
28	Кондитерское изделие пром пр-ва (Чоко-най)	кКал-331, Бел-12, Жир-5, Угл-60	15,30
200	Чай с сахаром (лагерь 2022) 7-11 лет <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-51, Угл-13	1,71
125	Йогурт питьевой 125 гр инд упак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	42,90
Итого за Полдник		кКал-528, Бел-20, Жир-14, Угл-82	59,91
Итого за день		кКал-1 982, Бел-58, Жир-62, Угл-299	247,16

Сладовщик 

Повар 

Начальник лагеря 