Школа Гармония

21 января 2025

вторник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
			Завтрак-12 комплекс Д\сад		
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	*7*	*10*	***Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21***	***Сыр голланд. порциями.***	***5-26***
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	*314*	*200/10*	***Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1***	***Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным,***	***16-09***
			Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес" , Вода, Масса каши, Масло сливочное		
Сборник в дошк.орг.по УР	*317*	*40*	***Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21***	***Батон,***	***4-24***
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	*395*	*180*	***Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, ВитаминС-1***	***Кофейный напиток с молоком ,***	***6-98***
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-507, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-71, ВитаминА-91, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		***32-57***
			Завтрак 2-12 комплекс Д\сад		
Удмуртская национальная кухня		*60*	***Калорийность-226, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31, ВитаминА-60***	***Кекс творожный***	***16-52***
			Мука пшеничная в\с, Творог н/ж , Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо, Сода, Лимонная кислота, Масса полуфабриката		
Сборник в дошк.орг.по УР	*335/1*	*180*	***Калорийность-92, Углеводы-22, ВитаминС-3***	***Напиток клюквенный.***	***11-24***
			Сахар-песок, Клюква, Вода		
Итого за Завтрак 2			Калорийность-319, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-54, ВитаминА-60, ВитаминС-3		***27-76***
			Обед-12 комплекс Д\сад		
Сб.рец.2004г.Москва	*50*	*40*	***Калорийность-92, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминА-13, ВитаминС-3***	***Салат из свеклы с сыром.***	***5-75***
			Свекла красная, Сыр голландский, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное		
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	*82*	*200/10*	***Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17, ВитаминА-5, ВитаминС-13, ВитаминРР-2***	***Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы,***	***8-73***
			Картофель, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Макароны вермишель, Морковь, Лук репчатый, Вода, Цыплята потр.1 кат.бройл.		
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	*249*	*80*	***Калорийность-157, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-3, ВитаминА-83, ВитаминС-1, ВитаминРР-3***	***Рыба,запеченная в омлете***	***36-41***
			Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Мука пшеничная в\с, Масло сливочное, Яйцо, Молоко пастер.2,5 жирн. , Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса припущ.рыбы		
Сборник в дошк.орг.по УР	*213*	*150*	***Калорийность-185, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-21, ВитаминС-39, ВитаминРР-3***	***Картофель отварной заправленный***	***11-44***
			Картофель, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное		
Сборник в дошк.орг.по УР	*310*	*40*	***Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1***	***Хлеб пшеничный,***	***2-66***
Сборник в дошк.орг.по УР	*311*	*40*	***Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1***	***Хлеб дарницкий***	***2-43***
Сборник в дошк.орг.по УР	*253/2*	*180*	***Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-1***	***Компот из кураги,***	***6-27***
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-889, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-129, ВитаминА-123, ВитаминВ2-1, ВитаминС-59, ВитаминРР-8		***73-69***
			Полдник-12 комплекс Д\сад		
Сб.рец.2008 Ижевск	*3*	*60*	***Калорийность-36, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-8***	***Салат из свеж.помидоров и огурцов***	***14-12***
			Помидоры свежие, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф		
Сборник в дошк.орг.по УР	*200/2*	*180*	***Калорийность-427, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-31, ВитаминА-43, ВитаминС-5, ВитаминРР-7***	***Плов из птицы,***	***46-01***
			Цыплята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Томатная паста , Приправы, Соль поваренная пищевая.		
Сборник в дошк.орг.по УР	*310*	*20*	***Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10***	***Хлеб пшеничный,***	***1-33***
Сборник в дошк.орг.по УР	*267*	*180*	***Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-180***	***Напиток из плодов шиповника.***	***4-89***
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Сборник в дошк.орг.по УР	*248/2*	*158*	***Калорийность-66, Белки-1, Углеводы-15, ВитаминС-8***	***Груши***	***36-18***
Итого за Полдник			Калорийность-697, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-84, ВитаминА-43, ВитаминС-202, ВитаминРР-8		***102-53***
Итого за день			Калорийность-2 412, Белки-85, Жиры-80, Углеводы-338, ВитаминА-317, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-267, ВитаминРР-17		***236-55***

Зам. директора Ходырева Н.О. Зав.производством Климова Е.А. Бухгалтер Никитина Т.В.

ШКОЛА ГАРМОНИЯ ДЛЯ ФИНАНСОВЫХ ДОКУМЕНТОВ ИНН 1835034481