

вторник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-Лагерь (7-11 лет)					
Сб.рец.2004г.М осква	97	22	Калорийность-83, Белки-5, Жиры-7, ВитаминА-46	Сыр голланд порциями	23-66
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	20-58
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		30/1шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Печенье сахарное	5-53
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Какао с молоком	14-69
			Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1		
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					71-36
Обед-Лагерь (7-11 лет)					
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-06
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок порт.1 кат.бройл., Сметана, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Тефтели с рисом	52-85
			Мясо говядины полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре	27-23
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая		
Сб.рец.2004г.М осква	100	40	Калорийность-4, Углеводы-1, ВитаминС-3	Огурцы свежие	10-59
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	7-84
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	738	75	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34, ВитаминА-45, ВитаминРР-1	Пирожки печеные с яйцом и рисом	14-15
			Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная в/с, Дрожжи пресованные, Яйцо, Масса теста, Масло сливочное, Крупа рисовая, Масса фарша, Масса полуфабриката, Масло растительное		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-06
Итого за Обед					156-11
					ВитаминС-262, ВитаминРР-8

Директор

Муталас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

