

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. 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	302	150/7,5	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	20-58
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-54
		30/шт.	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное	5-53
Сб.рец.2011г.(д ошкольные организации)	401	200	Калорийность-1 280, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-176	Йогурт фруктовый	25-72
Итого за Завтрак Калорийность-1 747, Белки-60, Жиры-63, Углеводы-252, ВитаминА-48, ВитаминС-1, ВитаминРР-1					57-37
Обед-Лагерь (7-11 лет)					
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф</i>	Уха со взбитым яйцом	23-97
Сб.рец.2008 Ижевск	81	90	Калорийность-226, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 <i>Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката</i>	Фрикадельки "Петушок"	46-38
Сб.рец.2004г.М осква	332	160	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминРР-1 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	12-18
Сб.рец.2004г.М осква	576	52	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-13	Помидоры свежие	13-40
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	9-43
Сборник в дошк.орг.по УР.	287	90	Калорийность-236, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <i>Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Дрожжи пресованные , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Таматная паста , Соль поваренная пищевая., Сыр голландский, Масло растительное</i>	Пицца "Детская".,	43-34
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 Калорийность-1 228, Белки-47, Жиры-33, Углеводы-185, ВитаминА-2 751, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-42, ВитаминРР-10					170-09

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

