

четверг

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.р.ц. 2004г.М осква	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Запеканка творожная с повидлом	50-18
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
		30/шт.	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное	5-53
Сб.р.ц. 2008 Ижевск	149	190	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, ВитаминА-19, ВитаминС-1	Какао с молоком	13-91
			Какао-порошок, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					75-14
Обед-Лагерь (7-11 лет)					
Сб.р.ц. 2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	16-35
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Вода, Приправы		
Сб.р.ц. 2008 Ижевск	81	90	Калорийность-226, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	Фрикадельки "Петушок"	46-28
			Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер. 2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката		
Раз-на пр-ам стол. школы Гармония	1	180	Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	15-46
			Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кукуруза целый, Вода		
Раз-на пр-ам стол. школы Гармония		40		Кукуруза консервированная	11-32
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.р.ц. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай с сахаром	2-07
			Сахар-песок, Чай черный, Вода		
Сб.р.ц. 2004г. Уд муртская кузля	416	100	Калорийность-309, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-32, ВитаминА-126, ВитаминРР-1	Шаньга с сыром	39-41
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Сыр голландский, Масло сливочное		
Сб.р.ц. 2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-06
Итого за Обед					152-28
Калорийность-1 377, Белки-50, Жиры-55, Углеводы-171, ВитаминА-2 785, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-26, ВитаминРР-9					



Директор

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.