

пятница

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	96	31	Калорийность-205, Жиры-22, ВитаминА-124	Масло сливочное	39-50
Сб.рец. 2011г. (о анизальных организации)	314	150/7,5	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным,	19-81
		40	Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	5-52
		30/1шт.	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Печенье сахарное	5-53
Сб.рец. 2004г.М осква	692	200	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Кофейный напиток с молоком	15-41
			Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1		
			Кофейный напиток, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок		
Итого за Завтрак					85-77
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	Уха со взбитым яйцом	23-70
			Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр. обезглавлен. морожен., Вода, Зелень п-ф		
Сб.рец. 1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5	Чахохбили	60-37
			Окорочка кури. охлажд., Лук репчатый, Томатная паста, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы		
Сб.рец. 2004г.М осква	512	160	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42, ВитаминА-22, ВитаминРР-1	Рис припущенный	15-00
		50	Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода		
Сб.рец. 2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
			Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	9-43
Сб.рец. 2008 Ижевск	741	100	Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминА-13, ВитаминС-9, ВитаминРР-1	Ватрушка с картофелем	11-97
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи сухие, Вода, Масса теста, Картофель, Лук репчатый, Масса фарша, Масса полуфабриката		
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					141-86



Шеф повар

Захарникова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.