

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	97	31	Калорийность-116, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-65	Сыр голланд порциями	33-34
Сб.рец. 2011г. (д ошкольные 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,	19-85
		40	Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	5-54
		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					Калорийность-691, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-96, ВитаминА-133, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 79-67
Обед-Лагерь (7-11 лет)					
Сб.рец. 2004г.М осква	124	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминА-21, ВитаминС-33, ВитаминРР-2	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной	21-85
			Капуста белокоч. свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы		
Сб.рец. 1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5	Чахохбили	59-80
			Опорочка куриц. 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		
Раз-но пр-ам столовых Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Рис припущенный с овощами	15-94
			Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кукуруза, Чеснок, Вода, Приправы		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец. 2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	9-43
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Удмуртская национальная кухня		100	Калорийность-420, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-71, ВитаминА-12, ВитаминРР-1	Плюшка "Московская"	9-57
			Мука пшеничная в/с, Дрожжи прессованные, Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Ванилин, Яйца, Масло растительное, Масса полуфабриката		
		200/1шт.	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-33, ВитаминРР-1	Яблоки	26-82
Итого за Обед					Калорийность-1516, Белки-40, Жиры-57, Углеводы-212, ВитаминА-62, ВитаминВ1-1, ВитаминС-78, ВитаминРР-10 147-74

Директор

Чулалов А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

ШКОЛА
ГАРМОНИЯДЛЯ ФИНАНСОВЫХ
ДОКУМЕНТОВ

ИНН 1835034481