

вторник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-12 комплекс Дсад					
Сб.рец. 2004г.М осква	96	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное .	9-79
Сб.рец. 2011г.(д ошк.орг.по УР организации)	314	150/7,5	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каши пшеничная на молоке с маслом сливочным,,	15-82
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	4-24
Сб.рец. 2011г.(д ошк.орг.по УР организации)	397	150	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминА-17, ВитаминС-1	Какао с молоком,	8-96
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					38-81
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		60/шт.	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-44	Пряники глазированные	7-90
Сб.рец. 2004г.М осква	636	150	Калорийность-106, Углеводы-25, ВитаминС-23	Компот из апельсин	10-27
			Апельсины, Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак 2					18-17
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец. 2011г.(д ошк.орг.по УР организации)	76	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.	16-60
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана		
		80	Калорийность-113, Белки-17, Жиры-2, Углеводы-6, ВитаминРР-4	Биточки "Ежик" .	42-47
Сборник в дошк.орг.по УР	216	150	Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Соль поваренная пищевая, Вода, Лук репчатый, Крупа рисовая, Масса полуфабриката	Картофельное пюре	15-91
Сб.рец. 2004г.М осква	576	20	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, ВитаминА-26, ВитаминС-26, ВитаминРР-2	Помидоры свежие,	4-10
Сборник в дошк.орг.по УР	402	20	Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Огурцы свежие.	3-21
Сборник в дошк.орг.по УР	310	60	Калорийность-2, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	4-00
Сборник в дошк.орг.по УР	267	150	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Напиток из плодов шиповника.	3-92
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Итого за Обед					90-21
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец. 2004г.М осква	451	40	Калорийность-81, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминРР-1	Котлета рубленая ,,	15-78
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное		
Сб.рец. 2004г.М осква	302	150	Калорийность-226, Белки-3, Жиры-17, Углеводы-15, ВитаминА-89	Каши гречневая вязкая	24-06
			Вода, Крупа гречневая, Соль поваренная пищевая, Масса каши, Масло сливочное		
Сборник в дошк.орг.по УР	310	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	3-33
Сборник в дошк.орг.по УР	253/2	150	Калорийность-124, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги,	4-96
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	150/шт.	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-8	Груши	35-85
Итого за Полдник					83-98
Итого за день					231-17
					Калорийность-2 142, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-333, ВитаминА-238, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-235, ВитаминРР-11

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.



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	21	Калорийность-79, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-44	Сыр голланд порциями	22-58
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	6-91
		30/шт.	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	14-65
			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			Калорийность-717, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-106, ВитаминА-112, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		70-25
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	22-24
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.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	54-80
			Мясо говядины полуф.заморожен.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	27-31
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
		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	8-03
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Сб.рец.1983г.	110	71.5	Калорийность-197, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-13, ВитаминРР-1	Расстегаи с рыбой(горбуша) с рисом	13-32
			Мука пшеничная в/с, Промытые пресованные., Яйца, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахар-песок, Масса теста, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Лук репчатый, Крупа рисовая, Масса фарша, Масса полуфабриката		
		200	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-33, ВитаминРР-1	Яблоки	26-82
Итого за Обед			Калорийность-1155, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-162, ВитаминА-73, ВитаминВ2-1, ВитаминС-285, ВитаминРР-9		156-85

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарникова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

