

среда

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	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное .	25-49
Сб.рец.2008 Ижевск	119	150/7,5	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каши молочная "Дружба" с маслом сливочным.	21-72
		40	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	5-52
		30/шт.	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					73-67
Обед-Лагерь (7-11 лет)					
Сб.рец.2011г.(д ошальные организации)	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной.	22-30
			Капуста белокоп.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек , Цыплята потр.1 кит.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф. Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	451	90	Калорийность-183, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминРР-3	Биточки рубленые .	54-11
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухохлеб.панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	539	150	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-24, ВитаминС-34, ВитаминРР-1	Рагу из овощей.	20-02
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Капуста белокоп.свежая, Масло сливочное, Масло растительное, Лавровый лист сушен., Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная в/с, Томатная паста, Сахар-песок		
Сб.рец.2004г.М осква	100	40	Калорийность-4, Углеводы-1, ВитаминС-3	Огурцы свежие	7-31
		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		
Сб.рец.2004г.М осква	738	75	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-31, ВитаминА-14, ВитаминС-7, ВитаминРР-1	Пирожки печеные с мясом и капустой свеж.	19-07
			Сахар-песок, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи пресованные, Лук репчатый, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокоп.свежая		
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					153-63
Калорийность-1 074, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-164, ВитаминА-2 659, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-78, ВитаминРР-9					

Директор

Чугалова А.Х.

Шеф повар

Захарникова И.Н.

Калькулятор

Никиткина Т.В.

