

понедельник

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.2011г.(д ошальные организации)	7	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд. порциями.	8-25
Сб.рец.2011г.(д ошальные организации)	314	150/7,5	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным,	15-05
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.рец.2011г.(д ошальные организации)	397	180	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Какао с молоком,	9-28
Итого за Завтрак					36-82
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		30/шт.	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22	Пряники глазированные	4-01
Сб.рец.2004г.М осква	697	150	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминА-30, ВитаминС-2	Молоко кипяченое	11-25
Итого за Завтрак 2					15-26
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2011г.(д ошальные организации)	17	40	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-2, ВитаминС-8 Морковь, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Яблоки, Зелень п-ф, Соль поваренная пищевая, Масло растительное	Салат из свежих овощей с яблоками	9-24
Сб.рец.2011г.(д ошальные организации)	67	200/10/8	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминА-17, ВитаминС-27, ВитаминРР-2 Капуста белокопч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Морковь, Лук репчатый, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной.	13-26
Сб.рец.2008 Ижевск	87	80	Калорийность-141, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминА-37, ВитаминРР-4 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Масса полуфабриката, Яйцо, Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Суфле из отварного мяса с рисом	55-69
Сборник в дошк.орг.по УР	213	150	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-21, ВитаминС-39, ВитаминРР-3 Картофель, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное	Картофель отварной заправленный	15-11
Сборник в дошк.орг.по УР	311	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	2-66
Сб.рец.2004г.М осква	631	150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11 Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	7-39
Итого за Обед					105-78
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	200/2	100	Калорийность-237, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-17, ВитаминА-24, ВитаминС-3, ВитаминРР-4 Цыпленок потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Томатная паста, Соль поваренная пищевая.	Плов из птицы,	26-40
Сб.рец.2008 Ижевск	177	50	Калорийность-187, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-64 Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Сметана, Сода, Соль поваренная пищевая, Творог н/ж, Яйцо, Масса теста, Масса фарша, Масса полуфабриката	Сочни с творогом	17-38
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	2-87
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	75	Калорийность-32, Углеводы-7, ВитаминС-4	Груши	17-17
Итого за Полдник					63-82
Итого за день					221-68

Зам. директора

Модирева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

