

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-12 комплекс Дсад					
Сб.реч.2011г.(д ошк.орг.по УР ошк.орг.по УР)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	9-67
Сб.реч.2011г.(д ошк.орг.по УР ошк.орг.по УР)	314	150/7,5	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным,	15-44
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.реч.2011г.(д ошк.орг.по УР ошк.орг.по УР)	395	180	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком ,	8-43
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					37-78
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		30/шт.	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22	Пряники глазированные	3-95
Сб.реч.2011г.(д ошк.орг.по УР ошк.орг.по УР)	400	180	Калорийность-97, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминА-36, ВитаминС-2	Молоко кипяченое.	13-50
Итого за Завтрак 2					17-45
Обед-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	17	50	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-13	Салат из свеж.кап.с яблоками	8-63
Сб.реч.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Уха со взбитым яйцом	17-94
Сб.реч.2011г.(д ошк.орг.по УР ошк.орг.по УР)	311	80	Калорийность-186, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-4, ВитаминА-65, ВитаминС-1, ВитаминРР-3	Суфле куриное с рисом	46-34
Сборник в дошк.орг.по УР	208/1	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая..	10-39
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	2-66
Сборник в дошк.орг.по УР	311	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб дарницкий	2-43
Сб.реч.2004г.М осква	631	180	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14	Компот из свежих плодов	8-87
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Апельсины, Яблоки, Вода		
Итого за Обед					97-26
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.реч.2004г.М осква	71	50	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-5	Винегрет овощной	18-49
Сборник в дошк.орг.по УР	212	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные	8-80
Сборник в дошк.орг.по УР	310	20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10	Хлеб пшеничный,	1-33
Сб.реч.2004г.М осква	707	180	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминА-2 340, ВитаминС-7	Сок фруктовый	10-36
		110	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-9, ВитаминА-99, ВитаминС-198	Киви	31-79
Итого за Полдник					70-77
Итого за день					223-26
					Калорийность-2 008, Белки-59, Жиры-61, Углеводы-306, ВитаминА-2 716, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-261, ВитаминРР-9

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

