

четверг

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.(ошкальные организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	9-67
Сб.реч.2011г.(ошкальные организации)	314	150/7,5	Калорийность-218, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-1 <i>Крупа манная, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша манная на молоке с маслом сливочным,	14-48
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.реч.2011г.(ошкальные организации)	397	150	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминА-17, ВитаминС-1 <i>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода</i>	Какао с молоком,	7-66
Итого за Завтрак					36-05
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	268	30/шт. 150	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3 Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминА-1 950, ВитаминС-6	Печенье сахарное Сок фруктовый.	4-29 8-64
Итого за Завтрак 2					12-93
Обед-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	44	50/20	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминА-70, ВитаминС-5 <i>Яйцо, Лук зеленый, Морковь, Картофель, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф, Масло растительное</i>	Салат "Космос".	36-31
Сб.реч.2011г.(ошкальные организации)	57	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминPP-2 <i>Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана</i>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет..	14-16
Сборник в дошк.орг.по УР	202	80	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминPP-7 <i>Цыплята потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахари панировочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката, Масло сливочное</i>	Котлеты рубленые из птицы,	27-38
Сборник в дошк.орг.по УР	212	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминPP-1 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Макаронные изделия отварные	8-80
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
Сборник в дошк.орг.по УР	335/1	150	Калорийность-77, Углеводы-19, ВитаминС-3 <i>Сахар-песок, Клюква, Вода</i>	Напиток клюквенный.	10-25
Итого за Обед					101-99
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.реч.2011г.(ошкальные организации)	216	80/13	Калорийность-196, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-1, ВитаминА-185 <i>Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский</i>	Омлет с сыром	27-16
Сб.реч.2004г.М осква	738	60	Калорийность-172, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25, ВитаминА-16, ВитаминС-11, ВитаминPP-1 <i>Сахар-песок, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль поваренная пищевая., Дрожжи пресованные, Яйцо, Вода, Капуста белокоч.свежая, Масса теста, Масса фарша, Масса полуфабриката</i>	Пирожки печеные с капустой и яйцом	4-96
Сб.реч.2004г.М осква	631	150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11 <i>Сахар-песок, Лимонная кислота, Апельсины, Яблоки, Вода</i>	Компот из свежих плодов	7-39
Сборник в дошк.орг.по УР	250/1	110	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-19 <i>Мандарины, Сахар-песок</i>	Мандарины.	27-11
Итого за Полдник					66-62
Итого за день					217-59

Зам. директора

Ходирева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.