

пятница

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					
Сборник в дошк.орг.по УР	130	40/шт.	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100	Яйца вареные	11-22
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <small>Молоко пастер.2,5 жирн. Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное</small>	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	14-72
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-25
Сб.рец.2011г.(д ошкольные организации)	397	180	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 <small>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. Сахар-песок, Вода</small>	Какао с молоком,	9-16
Итого за Завтрак					39-35
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		25/шт.	Калорийность-1 770, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-387, ВитаминА-35, ВитаминС-2	Вафли	6-74
Сб.рец.2011г.(д ошкольные организации)	401	200	Калорийность-1 280, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-176	Йогурт фруктовый	19-40
Итого за Завтрак 2					26-14
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2008 Ижевск	3	50	Калорийность-30, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-7 <small>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зелень п-ф</small>	Салат из свеж.помидоров и огурцов	14-03
Сб.рец.2011г.(д ошкольные организации)	76	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <small>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана</small>	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной.	13-60
Сборник в дошк.орг.по УР	176/2	200	Калорийность-337, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-35, ВитаминС-44, ВитаминРР-6 <small>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Таматная паста, Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Морковь</small>	Жаркое по-домашнему,	69-69
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.рец.2011г.(д ошкольные организации)	376	180	Калорийность-129, Белки-1, Углеводы-31 <small>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</small>	Компот из смеси сухофруктов.	3-36
Итого за Обед					105-77
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	23	50	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <small>Морковь, Курага, Сахар-песок</small>	Салат из моркови с курагой	3-65
Сб.рец.2011г.(д ошкольные организации)	235	60/15	Калорийность-173, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-26, ВитаминА-20 <small>Творог н/ж, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо, Изюм, Ванилин, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана, Масса готового пудинга, Молоко сгущенное</small>	Пудинг творожный с молоком сгущенным	22-39
		30	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное	4-29
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <small>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</small>	Чай каркаде с сахаром	2-87
		89	Калорийность-42, Углеводы-9, ВитаминС-15	Яблоки	7-76
Итого за Полдник					40-96
Итого за день					212-22

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Клюнова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

