

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.реч.2011г.(д ошк.орг.по УР организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	9-77
Сб.реч.2011г.(д ошк.орг.по УР организации)	314	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <small>Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</small>	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным,	19-62
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 организации)	397	200	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-22, ВитаминС-1 <small>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода</small>	Какао с молоком,	10-18
Итого за Завтрак					43-81
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		30/1шт.	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22	Пряники глазированные	5-70
Сб.реч.2011г.(д ошк.орг.по УР организации)	400	200	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминА-40, ВитаминС-3	Молоко кипяченое.	14-97
Итого за Завтрак 2					20-67
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.реч.2011г.(д ошк.орг.по УР организации)	36	50		Салат из свеклы с огурцами	6-23
			<small>Свекла красная, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Зеленый горошек , Зелень п-ф, Масло растительное</small>		
Сб.реч.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-20, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом говядины	17-12
			<small>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Мясо говядина пауф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Приправы</small>		
Сборник в дошк.орг.по УР	155	80	Калорийность-179, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-2, ВитаминА-27, ВитаминС-3, ВитаминРР-4	Рыба припущенная в молоке.	44-53
			<small>Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Молоко пастер.2,5 жирн. , Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса припущ.рыбы</small>		
Сборник в дошк.орг.по УР	213	150	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-21, ВитаминС-39, ВитаминРР-3	Картофель отварной заправленный	15-35
			<small>Картофель, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное</small>		
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	253/1	200	Калорийность-100, Углеводы-24 <small>Сахар-песок, Изюм, Вода, Лимонная кислота</small>	Компот из изюма.	3-73
Итого за Обед					92-05
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	125	100	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, ВитаминА-41	Макаронные изделия отварные с сыром	16-64
			<small>Макаронные изделия, Вода, Соль поваренная пищевая., Сыр голландский, Масло сливочное</small>		
Сб.реч.2004г.Уд муртская кухня	416	50	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминА-63	Шаньга с сыром	15-45
			<small>Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи сухие, Сыр голландский, Масло сливочное</small>		
Сб.реч.2004г.М осква	631	150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11	Компот из свежих плодов	7-31
			<small>Сахар-песок, Лимонная кислота, Апельсины, Яблоки, Вода</small>		
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	120	Калорийность-50, Углеводы-11, ВитаминС-6	Груши	28-54
Итого за Полдник					67-94
Итого за день					224-47

Зам. директора

Холдырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.