

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.рец. 2011г. (дошкольные организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	9-80
Сб.рец. 2011г. (дошкольные организации)	314	150/7,5	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным,	16-71
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер. 2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	4-24
Сб.рец. 2008 Изжевск	149	200	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Какао с молоком	11-30
			Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1		
			Какао-порошок, Молоко пастер. 2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					Калорийность-542, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-79, ВитаминА-105, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 42-05
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	309	30/1шт.	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное,	4-25
Сб.рец. 2004г. Москва	698	200	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18, ВитаминС-1	Кефир с сахаром	13-52
			Кефир 2,9% ж.м., Сахар-песок		
Итого за Завтрак 2					Калорийность-281, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-40, ВитаминА-3, ВитаминС-1 17-77
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец. 2004г. Москва	73	50	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-5	Винегрет овощной с кукурузой	7-50
			Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., кукуруза консерв., Зелень п-ф		
Сб.рец. 2004г. Москва	139	250/25	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-20, ВитаминА-7, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	20-13
Учебная национальная кухня		80	Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Вода, Приправы	Комлета "Аппетитная" .	42-02
Сборник в дошк.орг.по УР	213	150	Калорийность-159, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-10, ВитаминС-4, ВитаминРР-3	Картофель отварной запавленный	18-92
			Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухоф. папировочные, Масса полуфабриката		
Сборник в дошк.орг.по УР	310	60	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-21, ВитаминС-39, ВитаминРР-3	Хлеб пшеничный,	3-99
Сб.рец. 2004г. Москва	631	200	Картофель, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное	Компот из свежих плодов	10-03
			Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1		
			Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15		
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода		
Итого за Обед					Калорийность-875, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-129, ВитаминА-28, ВитаминВ2-1, ВитаминС-77, ВитаминРР-8 102-59
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец. 2004г. Москва	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Запеканка творожная с повидлом	39-44
			Сухоф. папировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж., Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло		
Сборник в дошк.орг.по УР	253/2	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	4-24
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги,	6-21
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
		90/1шт.	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминА-81, ВитаминС-162	Киви	26-91
Итого за Полдник					Калорийность-584, Белки-29, Жиры-6, Углеводы-103, ВитаминА-106, ВитаминС-164, ВитаминРР-2 76-80
Итого за день					Калорийность-2 283, Белки-82, Жиры-63, Углеводы-351, ВитаминА-242, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-244, ВитаминРР-12 239-21

Зам. директора

Холмская Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.

ШКОЛА
ГАРМОНИЯДЛЯ ФИНАНСОВЫХ
ДОКУМЕНТОВ

ИИН 1835034487

ИНН 1721801864/030