

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.рец. 2004г.М осква	97	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд порциями	8-27
Сб.рец. 2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-30, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	17-06
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-25
Сб.рец. 2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	11-85
Итого за Завтрак			Калорийность-496, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-74, ВитаминА-86, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		41-43
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. 2011г. (д школьные организации)	401	160	Калорийность-1 024, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-141	Йогурт фруктовый	15-83
Итого за Завтрак 2			Калорийность-1 152, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-162, ВитаминА-3		20-08
Обед-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	41	50	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминА-6, ВитаминС-7	Салат "Удмуртский",	8-63
Сб.рец. 2011г. (д школьные организации)	67	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминА-22, ВитаминС-34, ВитаминРР-2	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной.	16-46
Сб.рец. 2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Биточки рубленые .,	36-97
Сб.рец. 2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	8-78
Сборник в дошк.орг.по УР	310	80	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	5-33
Сб.рец. 2011г. (д школьные организации)	376	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов.	3-71
Итого за Обед			Калорийность-909, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-136, ВитаминА-49, ВитаминС-43, ВитаминРР-6		79-88
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец. 2004г.М осква	462	75	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминС-2, ВитаминРР-2	Тефтели с рисом,	31-57
Раз-но пр-ам стол школы Гармония	37	140	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-71, ВитаминА-13, ВитаминС-2, ВитаминРР-2	Рис припущенный Мозайка	14-42
Сборник в дошк.орг.по УР	310	20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10	Хлеб пшеничный,	1-33
Сб.рец. 2004г.М осква	738	50	Калорийность-130, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-20, ВитаминА-3, ВитаминРР-1	Пирожки печенные с мясом	14-01
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	2-93
Сборник в дошк.орг.по УР	250/2	175/1шт.	Калорийность-106, Белки-2, Углеводы-22, ВитаминС-100	Апельсины.	34-23
Итого за Полдник			Калорийность-855, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-148, ВитаминА-16, ВитаминС-105, ВитаминРР-6		98-49
Итого за день			Калорийность-3 411, Белки-118, Жиры-103, Углеводы-521, ВитаминА-153, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-151, ВитаминРР-12		239-88



Повар

Холырева Н.О.

Калькулятор

Никитина Т.В.