

## понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	9-80
Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации)	314	150/7,5	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн. . Сахар-песок. Соль поваренная пищевая. Крупа пшено. Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным,	15-43
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации)	397	200	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-22, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. . Сахар-песок. Вода	Какао с молоком,	11-28
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>40-75</b>
<b>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации)	25		Калорийность-1 770, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-387, ВитаминА-35, ВитаминС-2	Вафли	6-74
Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации)	400	150	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминА-30, ВитаминС-2	Молоко кипяченое.	12-65
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>19-39</b>
<b>Обед-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации)	36	50		Салат из свеклы с огурцами	6-02
Сб.рец.2004г.М осква	139	200/10	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-9, ВитаминРР-2 Свекла красная, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Зеленый горошек, Зелень п-ф, Масло растительное	Суп картофельный с бобовыми с мясом говядины	13-71
Сборник в дошк.орг.по УР	155	80	Калорийность-179, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-2, ВитаминА-27, ВитаминС-3, ВитаминРР-4 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для деп.питания, Вода, Приправы	Рыба припущенная в молоке.	45-19
Сборник в дошк.орг.по УР	213	150	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-21, ВитаминС-39, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен. Молоко пастер.2,5 жирн. . Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса припуш.рыбы	Картофель отварной заправленный	15-50
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Картофель, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное	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	150	Калорийность-75, Углеводы-18 Сахар-песок, Изюм, Вода, Лимонная кислота	Компот из изюма.	2-80
<b>Итого за Обед</b>					<b>88-31</b>
<b>Полдник-12 комплекс Дсад</b>					
Сборник в дошк.орг.по УР	125	100	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, ВитаминА-41 Макаронные изделия, Вода, Соль поваренная пищевая, Сыр голландский, Масло сливочное	Макаронные изделия отварные с сыром	16-68
Удмуртская национальная кухня		50	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29, ВитаминА-32 Мука пшеничная в/с, Масло сливочное, Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Дрожжи пресованные, Яйцо, Масса теста, Повидло, Масса полуфабриката	Рогалик с повидлом.	8-29
Сб.рец.2004г.М осква	631	150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11 Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	7-56
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	120	Калорийность-50, Углеводы-11, ВитаминС-6	Груши	28-64
<b>Итого за Полдник</b>					<b>61-17</b>
<b>Итого за день</b>					<b>209-62</b>

Зам. директора

Хольцева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

