

четверг

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.(0 ошкальные организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	9-05
Сб.реч.2011г.(0 ошкальные организации)	314	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным,	19-95
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-25
Сб.реч.2004г.М осква	692	180	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21, ВитаминА-18, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	9-25
Итого за Завтрак					42-50
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	309	30	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное,	4-29
Сб.реч.2004г.М осква	698	180	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминС-1 Кефир 2,5% ж.а., Сахар-песок	Кефир с сахаром	12-15
Итого за Завтрак 2					16-44
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.реч.2011г.(0 ошкальные организации)	17	50	Калорийность-37, Жиры-3, Углеводы-3, ВитаминС-10 Морковь, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Яблоки, Зелень п-ф, Соль поваренная пищевая., Масло растительное	Салат из свежих овощей с яблоками	11-49
Сб.реч.2011г.(0 ошкальные организации)	57	250/12,5/10	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокоп.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Таматная паста., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята помр.1 кат.бройл., Вода, Сметана	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет..	14-20
Сборник в дошк.орг.по УР	200/2	200	Калорийность-474, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-35, ВитаминА-48, ВитаминС-6, ВитаминРР-8 Цыплята помр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Таматная паста., Соль поваренная пищевая.	Плов из птицы,	52-50
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	335/1	200	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-4 Сахар-песок, Клюква, Вода	Напиток клюквенный.	13-59
Итого за Обед					96-87
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	208/1	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода	Каша гречневая рассыпчатая..	10-07
Сб.реч.2004г.М осква	738	50	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-30 Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Мука пшеничная в/с, Дрожжи прессованные., Яйца, Масса теста, Масло сливочное, Крупа рисовая, Масса фарша, Масса полуфабриката, Масло растительное	Пирожки печеные с яйцом и рисом	6-85
Сб.реч.2004г.М осква	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15 Сахар-песок, Лимонная кислота, Киви, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	11-54
Итого за Полдник					28-91
Итого за день					213-18
					Калорийность-2 383, Белки-73, Жиры-84, Углеводы-338, ВитаминА-242, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-153, ВитаминРР-13

Зам. директора

Ходырская Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

