

пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	7	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд. порциями.	8-25
Сб.рец.2004г.Москва	302	150/7,5	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша рисовая 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.(дошкольные организации)	395	200	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13, ВитаминА-11, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Кофейный напиток с молоком,	9-37
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>37-29</b>
<b>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</b>					
		25/шт.	Калорийность-1 770, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-387, ВитаминА-35, ВитаминС-2	Вафли	6-74
Сб.рец.2004г.Москва	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	11-52
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>18-26</b>
<b>Обед-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2008 Ижевск	3	60	Калорийность-36, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-8 Помидоры свежие, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из свеж.помидоров и огурцов	16-93
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	67	250/12,5/10	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминА-22, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 Капуста квашеная, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыпята потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана	Щи из кваш.капусты с мясом птицы со сметаной..	20-12
Сборник в дошк.орг.по УР	54-24м	80	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминА-27, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 Цыпята потр.1 кат.бройл., Молоко пастер.2,5 жирн., Хлеб пшеничный., Сухари папирусочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Шницель из мяса птицы	23-69
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..	10-42
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
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	376	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота	Компот из смеси сухофруктов.	3-77
<b>Итого за Обед</b>					<b>80-02</b>
<b>Полдник-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2008 Ижевск	8	60	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-13, ВитаминС-3 Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное	Салат из моркови с яблоками и изюмом	5-12
Сб.рец.2004г.Москва	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Сухари папирусочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло	Запеканка творожная с повидлом	38-78
		30	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное	4-29
Сборник в дошк.орг.по УР	262	200	Калорийность-39, Углеводы-9, ВитаминС-2 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном.	1-53
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	150/одж	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-8	Груши	34-35
<b>Итого за Полдник</b>					<b>84-07</b>
<b>Итого за день</b>					<b>219-64</b>

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

