

среда

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.реп. 2011г. (дошкольные организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	9-81
Сб.реп. 2011г. (дошкольные организации)	314	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер. 2,5 жирн. . Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным,	20-30
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.реп. 2004г. М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер. 2,5 жирн. . Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	11-90
Итого за Завтрак					Калорийность-583, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-85, ВитаминА-119, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 46-25

Завтрак 2-12 комплекс Дсад

Сборник в дошк.орг.по УР	60/шт.	200	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-44 Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Пряники глазированные Компот из кураги,	7-90 6-20
Итого за Завтрак 2					Калорийность-382, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-83, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 14-10

Обед-12 комплекс Дсад

Сборник в дошк.орг.по УР	41	50	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминА-6, ВитаминС-7 Картофель, Яйцо, Помидоры свежие, Лук зеленый, Соль поваренная пищевая, Зелень п-ф, Масло растительное	Салат "Удмуртский",	8-81
Сб.реп. 2004г. М осква	139	250/25	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-20, ВитаминА-17, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист, сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-96
Раз-но пр-ам сред.школы Гармония	5	80	Калорийность-233, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-7, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сахари папировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	27-31
Сб.реп. 2004г. М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	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.реп. 2004г. М осква	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15 Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	9-52
Итого за Обед					Калорийность-1019, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-151, ВитаминА-51, ВитаминВ1-1, ВитаминС-39, ВитаминРР-6 77-71

Полдник-12 комплекс Дсад

Сб.реп. 2008 Ижевск	67	80	Калорийность-127, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-2, ВитаминА-20, ВитаминС-10, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож. в блоках для дет.питания, Капуста белокоч. свежая, Морковь, Яйцо, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Масло растительное	Биточки "Диетические"	38-07
Сб.реп. 2004г. М осква	302	150	Калорийность-226, Белки-3, Жиры-17, Углеводы-15, ВитаминА-89 Вода, Крупа гречневая, Соль поваренная пищевая, Масса каши, Масло сливочное	Каша гречневая вязкая	24-10
Сборник в дошк.орг.по УР	40	200	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	4-24
Сборник в дошк.орг.по УР	253/1	200	Калорийность-100, Углеводы-24 Сахар-песок, Изюм, Вода, Лимонная кислота	Компот из изюма.	3-78
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	145/шт.	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-7	Груши	34-65
Итого за Полдник					Калорийность-618, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-76, ВитаминА-109, ВитаминС-17, ВитаминРР-3 104-84
Итого за день					Калорийность-2601, Белки-75, Жиры-82, Углеводы-394, ВитаминА-280, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-60, ВитаминРР-12 242-90

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.

