

вторник

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.реч. 2004г.М осква	96	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное .	9-80
Сб.реч. 2011г. (о ошк.орг.по УР организации)	314	150/7,5	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-45, ВитаминС-1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным,	16-01
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер. 2,5 жирн. . Сахар-песок, Соль поваренная пищевая. Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	4-24
Сб.реч. 2011г. (о ошк.орг.по УР организации)	395	150	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-8, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком ,	8-02
			Кофейный напиток, Молоко пастер. 2,5 жирн. . Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					38-07
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
Сборник в дошк.орг.по УР	262	150	Калорийность-29, Углеводы-7, ВитаминС-1	Чай с сахаром , с лимоном.	1-19
			Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода		
Итого за Завтрак 2					5-44
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.реч. 2004г.М осква	50	40	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминА-13, ВитаминС-3	Салат из свеклы с сыром.	8-45
			Свекла красная, Сыр голландский, Чеснок, Соль поваренная пищевая. Масло растительное		
Сб.реч. 2011г. (о ошк.орг.по УР организации)	82	200/10	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17, ВитаминА-5, ВитаминС-13, ВитаминРР-2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы,	10-13
Сб.реч. 2011г. (о ошк.орг.по УР организации)	246	50/50	Картофель, Соль поваренная пищевая. Масло растительное, Макароны вермишель, Морковь, Лук репчатый, Вода, Цыпленок потр. 1 кат. бройл.	Гуляш из отварной говядины	52-47
Сборник в дошк.орг.по УР	213	150	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-21, ВитаминС-39, ВитаминРР-3	Картофель отварной заправленный	16-42
			Картофель, Соль поваренная пищевая. Масло сливочное		
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	253/2	150	Калорийность-124, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги,	4-65
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед					97-21
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.реч. 2004г.М осква	451	35	Калорийность-71, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминРР-1	Биточки рубленые .	16-04
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая. Сухари панировочные. Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет.питания. Вода, Масса полуфабриката		
Сб.реч. 2011г. (о ошк.орг.по УР организации)	344	100	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминА-19, ВитаминС-18, ВитаминРР-1	Рагу овощное	8-55
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Капуста белокач. свежая, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Томатная паста , Соль поваренная пищевая, Сахар-песок, Масса соуса		
Сборник в дошк.орг.по УР	310	20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10	Хлеб пшеничный,	1-33
Сборник в дошк.орг.по УР	267	150	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-150	Напиток из плодов шиповника.	4-04
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
		90	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминА-81, ВитаминС-162	Киви	26-01
Итого за Полдник					55-97
Итого за день					196-69
					Калорийность-1 845, Белки-59, Жиры-61, Углеводы-268, ВитаминА-236, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-396, ВитаминРР-12

Зам. директора

Холмцева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

