

пятница

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.рец.2011г.(д ошкальные организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	9-80
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	15-60
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	4-25
Сб.рец.2004г.М осква	692	180	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21, ВитаминА-18, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	10-53
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок		
Итого за Завтрак					40-18
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		30/шт.	Калорийность-2 124, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-464, ВитаминА-42, ВитаминС-2	Вафли	8-09
Сб.рец.2004г.М осква	1707	180	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминА-2 340, ВитаминС-7	Сок фруктовый	10-99
Итого за Завтрак 2					19-08
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	25	50	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминС-5	Салат "Степной"	5-70
			Зеленый горошек , Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф		
Сб.рец.2011г.(д ошкальные организации)	67	250/12,5/10	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминА-22, ВитаминС-26, ВитаминРР-2	Щи из кваш.капусты с мясом птицы со сметаной..	21-58
			Капуста квашеная, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыплята потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана		
Сборник в дошк.орг.по УР	202	80	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7	Котлеты рубленые из птицы,	27-83
			Цыплята потр.1 кат.бройл. , Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката, Масло сливочное		
Сборник в дошк.орг.по УР	212	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные	8-78
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Вода		
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.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Компот из изюма	7-20
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
Итого за Обед					76-18
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.М осква	337	40/шт.	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100	Яйцо вареное	11-22
Сб.рец.2004г.М осква	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Запеканка творожная с повидлом	38-73
			Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж , Сметана , Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло		
		35	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25, ВитаминА-4	Печенье сахарное	4-96
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	6-19
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
		120	Калорийность-56, Углеводы-12, ВитаминС-20	Яблоки	10-64
Итого за Полдник					71-74
Итого за день					207-18

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

