

понедельник

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.(дошкольные организации)	7	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд. порциями.	8-49
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	314	200/10	Калорийность-302, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным,	21-31
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	7-50
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	397	150	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминА-17, ВитаминС-1	Какао с молоком,	8-75
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					46-05
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		25/шт	Калорийность-1 770, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-387, ВитаминА-35, ВитаминС-2	Вафли	6-50
Сб.рец.2004г.Москва	697	150	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминА-30, ВитаминС-2	Молоко кипяченое	13-16
Итого за Завтрак 2					19-66
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.Удмуртская кухня	25	50	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминС-5	Салат "Степной"	5-93
			Зеленый горошек, Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зелень п-ф		
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	67	200/10/8	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминА-17, ВитаминС-27, ВитаминРР-2	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной.	12-59
			Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Морковь, Лук репчатый, Цыплята потр.1 кат.бройл., Памидоры свежие, Вода, Сметана		
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	249	80	Калорийность-157, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-3, ВитаминА-83, ВитаминС-1, ВитаминРР-3	Рыба,запеченная в омлете	45-40
			Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Мука пшеничная в/с, Масло сливочное, Яйцо, Молоко пастер.2,5 жирн., Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса припущ.рыбы		
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	166	150	Калорийность-182, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-20, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Рис припущенный с овощами.	10-86
			Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Вода		
Сборник в дошк.орг.по УР	311	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-17
Сб.рец.2004г.Москва	631	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб дарницкий	2-43
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода		
Сб.рец.2004г.Москва	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15	Компот из свежих плодов	10-08
Итого за Обед					91-46
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	200/2	115	Калорийность-273, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-28, ВитаминС-3, ВитаминРР-5	Плов из птицы,	31-17
			Цыплята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Таматная паста, Соль поваренная пищевая.		
Удмуртская национальная кухня		50	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-35, ВитаминА-6	Плюшка "Московская"	3-70
			Мука пшеничная в/с, Дрожжи пресованные, Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Ванилин, Яйцо, Масло растительное, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.Москва	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	2-87
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
		120	Калорийность-56, Углеводы-12, ВитаминС-20	Яблоки	10-49
Итого за Полдник					48-23
Итого за день					205-40
			Калорийность-3 878, Белки-86, Жиры-88, Углеводы-684, ВитаминА-316, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-81, ВитаминРР-13		

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

