

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.реч. 2011г. (д ошкольные организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	8-87
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.реч. 2011г. (д ошкольные организации)	314	200/10	Калорийность-290, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным,	18-13
Сб.реч. 2011г. (д ошкольные организации)	397	200	Крупа манная, Молоко пастер. 2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса каши, Масло сливочное Калорийность-162, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-22, ВитаминС-1	Какао с молоком,	9-78
			Какао-порошок, Молоко пастер. 2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак Калорийность-621, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-91, ВитаминА-122, ВитаминС-3, ВитаминРР-1					41-02
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
Сб.реч. 2004г.М осква	697	180	Калорийность-97, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминА-36, ВитаминС-2	Молоко кипяченое	12-88
		50/шт.	Калорийность-3 540, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-773, ВитаминА-70, ВитаминС-4	Вафли	12-01
Итого за Завтрак 2 Калорийность-3 637, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-782, ВитаминА-106, ВитаминВ2-1, ВитаминС-6					24-89
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.реч. 2011г. (д ошкольные организации)	19	60	Калорийность-21, Жиры-2, Углеводы-1, ВитаминС-5	Салат из консервированных огурцов с луком	0-42
Сб.реч. 2011г. (д ошкольные организации)	76	250/12,5/10	Огурцы консервированные, Лук репчатый, Масло растительное Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной.	28-80
Сборник в дошк.орг.по УР	203	80	Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Приправы, Вода, Цыплята потр. 1 кат. бройл., Сметана Калорийность-192, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминА-38, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	Биточки рубленные из птицы	24-77
Сборник в дошк.орг.по УР	84	50	Цыплята потр. 1 кат. бройл., Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Молоко пастер. 2,5 жирн. , Приправы, Хлеб пшеничный , Масса полуфабриката Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминА-10, ВитаминС-25	Капуста тушеная	4-97
Сборник в дошк.орг.по УР	216	100	Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Капуста белооч. свежая, Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Морковь Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, ВитаминА-17, ВитаминС-17, ВитаминРР-1	Картофельное пюре	8-00
Сборник в дошк.орг.по УР	311	40	Картофель, Молоко пастер. 2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Хлеб дарницкий	2-43
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	2-67
Сборник в дошк.орг.по УР	253/2	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги,	6-30
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед Калорийность-865, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-121, ВитаминА-87, ВитаминВ2-1, ВитаминС-68, ВитаминРР-8					78-36
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.реч. 2004г.М осква	71	50/шт.	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-5	Винегрет овощной.	17-19
Сб.реч. 2004г.М осква	340	100/30	Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Яйцо Калорийность-274, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-2, ВитаминА-258, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	41-69
Сборник в дошк.орг.по УР	287	70	Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер. 2,5 жирн. , Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский Калорийность-184, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-21, ВитаминА-28, ВитаминС-1, ВитаминРР-2	Пицца "Детская".	22-29
Сб.реч. 2004г.М осква	707	180	Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Дрожжи прессованные , Мясо говядина полуф. замороз. в блоках для дет. питания, Цыплята потр. 1 кат. бройл., Томатная паста , Соль поваренная пищевая., Сыр голландский, Масло растительное Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминА-2 340, ВитаминС-7	Сок фруктовый	10-13
		25	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминА-3	Печенье сахарное	3-68
		120/шт.	Калорийность-56, Углеводы-12, ВитаминС-20	Яблоки	12-11
Итого за Полдник Калорийность-783, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-79, ВитаминА-2 628, ВитаминВ2-1, ВитаминС-33, ВитаминРР-3					107-09
Итого за день Калорийность-5 906, Белки-109, Жиры-128, Углеводы-1 073, ВитаминА-2 943, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-110, ВитаминРР-13					251-36

Зам. директора

Хохлырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

