

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.рец.2011г.(д ошальные организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	9-05
Сб.рец.2011г.(д ошальные организации)	314	150/7,5	Калорийность-218, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-1	Каши манная на молоке с маслом сливочным, <small>Крупа манная, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса кашн, Масло сливочное</small>	13-99
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.рец.2011г.(д ошальные организации)	397	180	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком,	9-13
			<small>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода</small>		
Итого за Завтрак					36-41
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		30/шт.	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное	4-29
Сб.рец.2004г.М осква	697	180	Калорийность-97, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминА-36, ВитаминС-2	Молоко кипяченое	13-43
Итого за Завтрак 2					17-72
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2011г.(д ошальные организации)	76	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной. <small>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Приправы, Вода, Цыплята потр.1 кат.бройл., Сметана</small>	31-13
Сборник в дошк.орг.по УР	203	80	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминА-38, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	Биточки рубленые из птицы	25-67
			<small>Цыплята потр.1 кат.бройл., Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Приправы, Хлеб пшеничный , Масса полуфабриката</small>		
Сборник в дошк.орг.по УР	84	50	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминА-10, ВитаминС-25	Капуста тушеная	4-97
			<small>Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Капуста белокоп.свежая, Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Морковь</small>		
Сборник в дошк.орг.по УР	216	100	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, ВитаминА-17, ВитаминС-17, ВитаминРР-1	Картофельное пюре	8-51
			<small>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</small>		
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	310	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	2-66
Сборник в дошк.орг.по УР	253/2	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги,	6-28
			<small>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</small>		
Итого за Обед					81-65
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.М осква	71	50/шт.	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-5	Винегрет овощной.	17-89
			<small>Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Ябло</small>		
Сб.рец.2004г.М осква	340	100/30	Калорийность-274, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-2, ВитаминА-258, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	49-96
			<small>Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский</small>		
Сборник в дошк.орг.по УР	262	180	Калорийность-35, Углеводы-9, ВитаминС-2	Чай с сахаром , с лимоном.	1-38
			<small>Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода</small>		
		25	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминА-3	Печенье сахарное	3-57
		53/1/шт.	Калорийность-25, Углеводы-4, ВитаминА-49, ВитаминС-97	Киви	15-60
Итого за Полдник					88-40
Итого за день					224-18

Зам. директора

Хольцева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

