

вторник

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. (о ошк.орг.по УР ошк.орг.по УР)	7	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд. порциями.,	8-32
Сб. рец. 2004г. М осква	302	150/7,5	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	15-83
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-25
Сб. рец. 2011г. (о ошк.орг.по УР)	395	150	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-8, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Кофейный напиток с молоком ,	8-11
Итого за Завтрак					36-51
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	309	30/шт.	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное,	4-26
Сб. рец. 2004г. М осква	698	200	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18, ВитаминС-1 Кефир 2,9% л.а., Сахар-песок	Кефир с сахаром	13-52
Итого за Завтрак 2					17-78
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб. рец. 2004г. М осква	73	50	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-5 Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., кукуруза консерв., Зелень п-ф	Винегрет овощной с кукурузой	6-87
Сб. рец. 2011г. (о ошк.орг.по УР)	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2 Капуста белокоч. свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек, Цыпленок патр. 1 кат. бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной.	15-33
Сб. рец. 2004г. М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуж. заморож. в блоках для дет. питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые .	36-48
Сборник в дошк.орг.по УР	208/1	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая ., Вода	Каша гречневая рассыпчатая..	10-46
Сборник в дошк.орг.по УР	310	60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	3-99
Сборник в дошк.орг.по УР	267	150	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-150 Плоды шиповника суш., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника.	3-85
Итого за Обед					76-98
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	200/2	135	Калорийность-320, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-24, ВитаминА-32, ВитаминС-4, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (куриц.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Таматная паста, Соль поваренная пищевая.	Плов из птицы,	38-74
Сборник в дошк.орг.по УР	310	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	3-33
Сб. рец. 2004г. М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	3-29
Сборник в дошк.орг.по УР	250/1	90/шт.	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-16 Мандарины, Сахар-песок	Мандарины.	22-18
Итого за Полдник					67-54
Итого за день					198-81

Зам. директора

Ходырская Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.

