

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.(0 ошк.орг.по УР Ижевск)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	9-80
Сб.рец.2011г.(0 ошк.орг.по УР Ижевск)	314	150/7,5	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным,	15-27
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.рец.2008 Ижевск	149	150	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминА-15, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	8-61
Итого за Завтрак					37-92
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	268	30/шт. 150	Калорийность-2 124, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-464, ВитаминА-42, ВитаминС-2 Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминА-1 950, ВитаминС-6	Вафли Сок фруктовый.	7-80 9-84
Итого за Завтрак 2					17-64
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	25	50	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминС-5 Зеленый горошек, Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Степной"	6-05
Сб.рец.2004г.М осква	139	200/10	Калорийность-148, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминА-5, ВитаминС-9, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	9-00
Раз-но пр-ам стали.школы Гармония	5	80	Калорийность-233, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-17, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахар панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	27-32
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	8-78
Сборник в дошк.орг.по УР	310	80	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	5-33
Сб.рец.2004г.М осква	631	150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11 Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	7-55
Итого за Обед					64-03
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2011г.(0 ошк.орг.по УР Ижевск)	216	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1 Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн., Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский	Омлет с сыром	41-16
Сборник в дошк.орг.по УР Удмуртская национальная кухня	310	20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10	Хлеб пшеничный,	1-33
Сб.рец.2004г.М осква	685	50 150	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29, ВитаминА-32 Мука пшеничная в/с, Масло сливочное, Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Дрожжи прессованные, Яйцо, Масса теста, Повидло, Масса полуфабриката	Рогалик с повидлом., Чай с сахаром	8-31 1-19
Сб.рец.2004г.М осква	90/шт.	150	Калорийность-45, Углеводы-11 Сахар-песок, Чай черный, Вода	Киви	26-01
Итого за Полдник					78-00
Итого за день					197-59

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.