

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. 2004г.М осква	96	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное	9-80
Сб.рец. 2011г. (о ошальные организации)	314	200/10	Калорийность-301, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным,,	20-78
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер. 2.5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	4-25
Сб.рец. 2011г. (о ошальные организации)	397	180	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком,	10-83
			Какао-порошок, Молоко пастер. 2.5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-617, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминА-119, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		45-66
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		60/шт.	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-44	Пряники глазированные	7-90
Сборник в дошк.орг.по УР	253/1	200	Калорийность-100, Углеводы-24	Компот из изюма.	3-76
			Сахар-песок, Изюм, Вода, Лимонная кислота		
Итого за Завтрак 2			Калорийность-316, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-68		11-66
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец. 2004г.М осква	50*	50	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминА-17, ВитаминС-4	Салат из свеклы с сыром.	10-39
			Свекла красная, Сыр голландский, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное		
Сб.рец. 2011г. (о ошальные организации)	67	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминА-21, ВитаминС-33, ВитаминРР-2	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной.	14-84
			Капуста белокоч. свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Панировка свежая, Вода, Сметана		
Сб.рец. 2008 Ижевск	75	80	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминА-40, ВитаминС-1, ВитаминРР-2	Котлета "Детская"	36-80
			Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Хлеб пшеничный., Яйцо, Лук репчатый, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное		
Сб.рец. 2004г.М осква	515	150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2	Гороховое пюре	8-91
			Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода		
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	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	5-87
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-986, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-127, ВитаминА-99, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-239, ВитаминРР-6		82-14
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	130	40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100	Яйцо вареное ,	11-22
Сб.рец. 2004г.М осква	302	150	Калорийность-226, Белки-3, Жиры-17, Углеводы-15, ВитаминА-89	Каша гречневая вязкая	24-08
			Вода, Крупа гречневая., Соль поваренная пищевая., Масса каши, Масло сливочное		
			Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	Хлеб пшеничный	1-99
Сб.рец. 2011г. (о ошальные организации)	376	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов.	3-59
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота		
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	280/шт.	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27, ВитаминС-14	Груши	66-91
Итого за Полдник			Калорийность-618, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-91, ВитаминА-189, ВитаминС-15, ВитаминРР-1		107-79
Итого за день			Калорийность-2 536, Белки-73, Жиры-82, Углеводы-377, ВитаминА-407, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-257, ВитаминРР-8		247-25

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.

