

пятница

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 ..	9-79
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн. . Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	14-73
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	150	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминА-17, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. . Сахар-песок, Вода	Какао с молоком,	7-64
Итого за Завтрак					36-40
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2011г.(д ошальные организации)	235	50/15	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-23, ВитаминА-17 Творог н/ж . Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо, Изюм, Ванилин, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана . Масса гового пудинга, Молоко сущенное	Пудинг творожный с молоком сгущенным	19-80
Сб.рец.2004г.М осква	685	150	Калорийность-45, Углеводы-11 Сахар-песок, Чай каркаде , Вода	Чай каркаде с сахаром	2-15
Итого за Завтрак 2					21-95
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2008 Ижевск	3	50	Калорийность-30, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-7 Памидоры свежие, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из свеж.помидоров и огурцов	13-98
Сб.рец.2011г.(д ошальные организации)	76	200/10/8	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-14, ВитаминА-17, ВитаминС-14, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потр.1 кат.бройл., Сметана	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной.	12-29
Сб.рец.2008 Ижевск	87	80	Калорийность-141, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминА-37, ВитаминРР-4 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Масса полуфабриката, Яйцо, Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Суфле из отварного мяса с рисом	55-80
Сборник в дошк.орг.по УР	213	150	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-21, ВитаминС-39, ВитаминРР-3 Картофель, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное	Картофель отварной заправленный	16-36
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	311	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб дарницкий	2-43
Сб.рец.2011г.(д ошальные организации)	376	150	Калорийность-107, Углеводы-26 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота	Компот из смеси сухофруктов.	2-81
Итого за Обед					106-33
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	130	40/шт.	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100 Калорийность-256, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-43, ВитаминА-6	Яйцо вареное , Печенье сахарное	11-22 14-40
Сборник в дошк.орг.по УР	268	150	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминА-1 950, ВитаминС-6	Сок фруктовый.	8-64
		95	Калорийность-45, Углеводы-9, ВитаминС-16	Яблоки	8-28
Итого за Полдник					42-54
Итого за день					207-22

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

