

## среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2011г.(о ошкальные организации)	6	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное ..	10-94
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.рец.2011г.(о ошкальные организации)	314	200/10	Калорийность-290, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным,	13-40
Сб.рец.2011г.(о ошкальные организации)	397	200	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-22, ВитаминС-1	Какао с молоком,	8-12
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>36-70</b>
<b>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	697	200	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминА-40, ВитаминС-3	Молоко кипяченое	11-45
		45/шт.	Калорийность-162, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-33	Пряники глазированные	6-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>17-66</b>
<b>Обед-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	16	60	Калорийность-36, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-8	Салат из свеж.помидоров и огурцов	11-73
			Помидоры свежие, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф, Масло растительное		
Сб.рец.2011г.(о ошкальные 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.	27-59
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Приправы, Вода, Цыплята потр.1 кат.бройл., Сметана		
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	23-39
			Цыплята потр.1 кат.бройл., Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Молоко пастер.2,5 жирн., Приправы, Хлеб пшеничный, Масса полуфабриката		
Сборник в дошк.орг.по УР	84	50	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминА-10, ВитаминС-25	Капуста тушеная	4-15
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Капуста белокоп.свежая, Лук репчатый, Томатная паста, Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Морковь		
Сборник в дошк.орг.по УР	216	100	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, ВитаминА-17, ВитаминС-17, ВитаминРР-1	Картофельное пюре	6-72
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
Сборник в дошк.орг.по УР	253/2	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги,	6-97
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
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
<b>Итого за Обед</b>					<b>85-64</b>
<b>Полдник-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	71	50/шт.	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-5	Винегрет овощной.	17-09
			Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Яйцо		
Сб.рец.2004г.М осква	340	100/30	Калорийность-274, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-2, ВитаминА-258, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	41-26
			Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн., Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский		
Сб.рец.2004г.М осква	738	60	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-24, ВитаминА-3, ВитаминРР-1	Пирожки печенные с мясом	16-62
			Мука пшеничная в/с, Соль поваренная пищевая., Сахар-песок, Дрожжи прессованные, Масло растительное, Вода, Яйцо, Масса теста, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масса фарша, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	10-53
		25	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминА-3	Печенье сахарное	3-77
		120/шт.	Калорийность-56, Углеводы-12, ВитаминС-20	Яблоки	10-70
<b>Итого за Полдник</b>					<b>99-97</b>
<b>Итого за день</b>					<b>239-97</b>
					Калорийность-2 619, Белки-82, Жиры-103, Углеводы-345, ВитаминА-3 152, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-110, ВитаминРР-13

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Зав. производством

Климова Е.А.

Бухгалтер

Никитина Т.В.

ШКОЛА  
ГАРМОНИЯДля формирования  
документов