

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	9-80
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	314	150/7,5	Калорийность-218, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным,	15-22
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	397	150	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминА-17, ВитаминС-1	Какао с молоком,	8-45
Итого за Завтрак			Калорийность-509, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-74, ВитаминА-101, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		37-71
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		25	Калорийность-1 770, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-387, ВитаминА-35, ВитаминС-2	Вафли	6-74
Сб.рец.2004г.Москва	697	150	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминА-30, ВитаминС-2	Молоко кипяченое	12-64
Итого за Завтрак 2			Калорийность-1 851, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-394, ВитаминА-65, ВитаминС-4		19-38
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2011г.(дошкольные 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.	31-13
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	26-00
Сборник в дошк.орг.по УР	84	50	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминА-10, ВитаминС-25	Капуста тушеная	5-09
Сборник в дошк.орг.по УР	216	100	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, ВитаминА-17, ВитаминС-17, ВитаминРР-1	Картофельное пюре	9-18
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
Сборник в дошк.орг.по УР	253/2	150	Калорийность-124, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги,	4-95
Итого за Обед			Калорийность-818, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-115, ВитаминА-87, ВитаминВ2-1, ВитаминС-63, ВитаминРР-8		81-44
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.Москва	71	50/1/2шт.	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-5	Винегрет овощной.	12-09
Сб.рец.2004г.Москва	340	70/20	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-1, ВитаминА-179	Омлет натуральный с сыром	35-24
Сборник в дошк.орг.по УР	262	180	Калорийность-35, Углеводы-9, ВитаминС-2	Чай с сахаром , с лимоном.	1-42
		30	Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода		
		30	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное	4-47
		55	Печенье сахарное, Печенье для дет.питания		
		55	Калорийность-26, Углеводы-4, ВитаминА-50, ВитаминС-99	Киви	15-89
Итого за Полдник			Калорийность-443, Белки-15, Жиры-26, Углеводы-40, ВитаминА-231, ВитаминС-106, ВитаминРР-1		69-11
Итого за день			Калорийность-3 621, Белки-74, Жиры-93, Углеводы-622, ВитаминА-484, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-175, ВитаминРР-10		207-64

Зам. директора

Ходырева Н.С.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

