

четверг

| Источник Репентуры | Номер | Выход (г) | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Наименование блюда | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------------------|-------|-------------|--|--|-------------------------|
| Завтрак-12 комплекс Дсад | | | | | |
| Сб.реч.2011г.(дошкольные организации) | 6 | 10 | Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40 | Масло сливочное .. | 9-80 |
| Сб.реч.2011г.(дошкольные организации) | 314 | 150/7,5 | Калорийность-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-45, ВитаминС-1 Молоко пастер.2,5 жирн. . Сахар-песок, Соль поваренная пищевая. Крупа овсяная "геркулес". Вода, Масса каши, Масло сливочное | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным, | 16-48 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 317 | 40 | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 | Батон, | 4-24 |
| Сб.реч.2004г.Москва | 692 | 180 | Калорийность-119, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21, ВитаминА-18, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. . Сахар-песок | Кофейный напиток с молоком | 10-51 |
| Итого за Завтрак | | | | | 41-03 |
| Завтрак 2-12 комплекс Дсад | | | | | |
| | | 25 | Калорийность-1 770, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-387, ВитаминА-35, ВитаминС-2 | Вафли | 6-74 |
| Сб.реч.2004г.Москва | 698 | 180 | Калорийность-138, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминС-1 Кефир 2,5% л. Сахар-песок | Кефир с сахаром | 10-72 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | 17-46 |
| Обед-12 комплекс Дсад | | | | | |
| Сб.реч.2008 Ижевск | 25 | 50 | Калорийность-90, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5, ВитаминС-6 Картофель, Морковь, Яблоки, Зеленый горошек , Лук зеленый, Соль поваренная пищевая. Масло растительное, Зелень п-ф | Салат картоф.с зелен.горош.с морковью и яблоками | 7-72 |
| Сб.реч.2011г.(дошкольные организации) | 57 | 250/12,5/10 | Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокач.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая. Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.. | 14-34 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 200/2 | 200 | Калорийность-474, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-35, ВитаминА-48, ВитаминС-6, ВитаминРР-8 Цыплята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Томатная паста, Соль поваренная пищевая. | Плов из птицы, | 53-16 |
| 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 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 335/1 | 200 | Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-4 Сахар-песок, Клюква, Вода | Напиток клюквенный. | 14-19 |
| Итого за Обед | | | | | 94-50 |
| Полдник-12 комплекс Дсад | | | | | |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 208/1 | 150 | Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая. Крупа гречневая . Вода | Каша гречневая рассыпчатая.. | 10-45 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 309 | 30 | Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3 | Печенье сахарное, | 4-25 |
| Сб.реч.2004г.Москва | 631 | 200 | Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15 Сахар-песок, Лимонная кислота, Киви, Яблоки, Вода | Компот из свежих плодов | 11-48 |
| | | 155 | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-13, ВитаминС-93 | Апельсины | 29-29 |
| Итого за Полдник | | | | | 55-47 |
| Итого за день | | | | | 208-46 |

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

