

четверг

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.(0 ошкальные организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	8-87
Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации)	314	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным,	19-70
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.рец.2004г.М осква	692	180	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21, ВитаминА-18, ВитаминС-1 <i>Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок</i>	Кофейный напиток с молоком	9-41
Итого за Завтрак					42-22
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	309	30	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное,	4-42
Сб.рец.2004г.М осква	698	180	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминС-1 <i>Кефир 2,5% 1л., Сахар-песок</i>	Кефир с сахаром	12-16
Итого за Завтрак 2					16-58
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации)	17	50	Калорийность-37, Жиры-3, Углеводы-3, ВитаминС-10 <i>Морковь, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Яблоки, Зелень п-ф. Соль поваренная пищевая., Масло растительное</i>	Салат из свежих овощей с яблоками	10-53
Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации)	57	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <i>Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана</i>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет..	14-14
Сборник в дошк.орг.по УР	200/2	200	Калорийность-474, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-35, ВитаминА-48, ВитаминС-6, ВитаминРР-8 <i>Цыплята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Томатная паста , Соль поваренная пищевая.</i>	Плов из птицы,	53-95
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	2-65
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	180	Калорийность-92, Углеводы-22, ВитаминС-3 <i>Сахар-песок, Клюква, Вода</i>	Напиток клюквенный.	11-24
Итого за Обед					94-94
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.М осква	462	60	Калорийность-148, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката</i>	Тефтели с рисом.,	24-51
Сборник в дошк.орг.по УР	208/1	100	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминА-14, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая , Вода</i>	Каша гречневая рассыпчатая..	6-72
Сб.рец.1983г.	1091	50	Калорийность-139, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминА-1 722, ВитаминС-7, ВитаминРР-2 <i>Мука пшеничная в/с, Дрожжи пресованные , Соль поваренная пищевая., Сахар-песок, Масло растительное, Вода, Масса теста, Печень говяжь., Перец черный молотый, Лук репчатый, Масса фарша, Масса полуфабриката, Яйцо</i>	Пирожки печенные с печенью говяжь.	9-76
Сб.рец.2004г.М осква	631	180	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14 <i>Сахар-песок, Лимонная кислота, Киви, Яблоки, Вода</i>	Компот из свежих плодов	10-61
		150	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12, ВитаминС-90	Апельсины	28-35
Итого за Полдник					79-95
Итого за день					233-69

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.