

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.(0 ошкальные организации) | 7 | 15 | Калорийность-56, Белки-4, Жиры-5, ВитаминА-32 | Сыр голланд. порциями. | 11-85 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 302 | 200/10 | Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное | Каша рисовая на молоке с маслом сливочным | 20-29 |
| Сборник в доик.орг.по УР | 317 | 40 | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 | Батон, | 4-24 |
| Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации) | 395 | 200 | Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13, ВитаминА-11, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода | Кофейный напиток с молоком , | 9-31 |
| Итого за Завтрак | | | | | 45-69 |
| Завтрак 2-12 комплекс Дсад | | | | | |
| | | 50 | Калорийность-3 540, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-773, ВитаминА-70, ВитаминС-4 | Вафли | 12-01 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 707 | 180 | Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминА-2 340, ВитаминС-7 | Сок фруктовый | 10-33 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | 22-34 |
| Обед-12 комплекс Дсад | | | | | |
| Сб.рец.2008 Ижевск | 3 | 60 | Калорийность-36, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-8 Помидоры свежие, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф | Салат из свеж.помидоров и огурцов | 16-39 |
| Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации) | 67 | 250/12,5/10 | Калорийность-144, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминА-22, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 Капуста квашеная, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана | Щи из кваш.капусты с мясом птицы со сметаной.. | 19-61 |
| Сборник в доик.орг.по УР | 54-24м | 80 | Калорийность-211, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминА-27, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 Цыпленок потр.1 кат.бройл., Молоко пастер.2,5 жирн., Хлеб пшеничный, Сухари панированные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката | Шницель из мяса птицы | 23-04 |
| Сборник в доик.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.. | 10-27 |
| Сборник в доик.орг.по УР | 310 | 40 | Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 | Хлеб пшеничный, | 2-66 |
| Сборник в доик.орг.по УР | 311 | 40 | Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 | Хлеб дарницкий | 2-43 |
| Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации) | 376 | 200 | Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота | Компот из смеси сухофруктов. | 3-76 |
| Итого за Обед | | | | | 78-16 |
| Полдник-12 комплекс Дсад | | | | | |
| Сб.рец.2008 Ижевск | 8 | 60 | Калорийность-85, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-13, ВитаминС-3 Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное | Салат из моркови с яблоками и изюмом | 5-17 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 366 | 100/20 | Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Сухари панированные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж., Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло | Запеканка творожная с повидлом | 38-70 |
| | | 30 | Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3 | Печенье сахарное | 4-42 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 700 | 200 | Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-4 Сахар-песок, Клюква, Вода | Напиток клюквенный | 15-31 |
| | | 100 | Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8, ВитаминА-90, ВитаминС-180 | Киви | 28-89 |
| Итого за Полдник | | | | | 92-49 |
| Итого за день | | | | | 238-68 |
| Калорийность-5 741, Белки-104, Жиры-95, Углеводы-1 109, ВитаминА-2 700, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-238, ВитаминРР-10 | | | | | |

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

