

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.2004г.М осква	96	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное	9-80
Сб.рец.2011г.(д ошкольные 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,	20-74
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	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2.5 жирн. , Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	11-86
Итого за Завтрак					Калорийность-592, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-119, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 46-64
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.М осква	700	200	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное	4-26
			Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-4 Сахар-песок, Кюква, Вода	Напиток клюквенный	16-43
Итого за Завтрак 2					Калорийность-231, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-47, ВитаминА-3, ВитаминС-4 20-69
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2008 Изжевск	29	50	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминС-7	Салат картофельный с огурцами	6-52
Сб.рец.2011г.(д ошкольные организации)	57	250/25/10	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-22, ВитаминС-22, ВитаминРР-2	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет..	9-55
Сб.рец.2008 Изжевск	77	80	Калорийность-151, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5, ВитаминА-34, ВитаминС-1, ВитаминРР-3	Котлета "Здоровье".	42-69
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Рис припущенный с овощами	12-14
Сборник в дошк.орг.по УР	310	60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	3-97
Сборник в дошк.орг.по УР	253/1	200	Калорийность-100, Углеводы-24 Сахар-песок, Изюм, Вода, Лимонная кислота	Компот из изюма.	3-78
Итого за Обед					Калорийность-967, Белки-30, Жиры-42, Углеводы-120, ВитаминА-56, ВитаминС-33, ВитаминРР-6 78-65
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	130	40/шт.	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100	Яйцо вареное ,	10-88
Сборник в дошк.орг.по УР	125	150	Калорийность-256, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-31, ВитаминА-62, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с сыром	24-57
		30	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	Батон	3-18
Удмуртская национальная кухня		70	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-31, ВитаминА-69	Сырная палочка	23-37
Сборник в дошк.орг.по УР	253/2	200	Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Вода, Масло сливочное, Масса теста, Сыр голландский	Компот из кураги,	6-62
		95/шт.	Белки-1, Углеводы-13	Мандарины	27-86
Итого за Полдник					Калорийность-824, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-129, ВитаминА-231, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 96-48
Итого за день					Калорийность-2 613, Белки-75, Жиры-97, Углеводы-383, ВитаминА-410, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-41, ВитаминРР-10 242-46

Зам. директора

Холышева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.

