

## вторник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.реч.2011г.(0 ошкальные организации)	7	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд. порциями.	7-90
Сб.реч.2011г.(0 ошкальные организации)	314	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-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,	20-37
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.реч.2011г.(0 ошкальные организации)	395	180	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок, Вода	Кофейный напиток с молоком ,	8-38
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-507, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-71, ВитаминА-91, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		<b>40-89</b>
<b>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</b>					
Удмуртская национальная кухня		50	Калорийность-189, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-50 Мука пшеничная в/с, Творог н/ж, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо, Сода, Лимонная кислота, Масса полуфабриката	Кекс творожный	15-67
Сборник в дошк.орг.по УР	335/1	150	Калорийность-77, Углеводы-19, ВитаминС-3 Сахар-песок, Клюква, Вода	Напиток клюквенный.	9-95
<b>Итого за Завтрак 2</b>			Калорийность-266, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45, ВитаминА-50, ВитаминС-3		<b>25-62</b>
<b>Обед-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.реч.2004г.М осква	50	40	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминА-13, ВитаминС-3 Свекла красная, Сыр голландский, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное	Салат из свеклы с сыром.	7-93
Сб.реч.2011г.(0 ошкальные организации)	82	200/10	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17, ВитаминА-5, ВитаминС-13, ВитаминРР-2 Картофель, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Макароны вермишель, Морковь, Лук репчатый, Вода, Цыпята потр.1 кат.бройл.	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы,	9-34
Сб.реч.2011г.(0 ошкальные организации)	249	80	Калорийность-157, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-3, ВитаминА-83, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Мука пшеничная в/с, Масло сливочное, Яйцо, Молоко пастер.2.5 жирн., Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса припущенной рыбы	Рыба,запеченная в омлете	42-40
Сб.реч.2011г.(0 ошкальные организации)	166	150	Калорийность-182, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-20, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Вода	Рис припущенный с овощами.	10-68
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	253/2	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги,	6-29
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-886, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-132, ВитаминА-122, ВитаминВ2-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-7		<b>81-73</b>
<b>Полдник-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.реч.2008 Ижевск	3	50	Калорийность-30, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-7 Помидоры свежие, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из свеж.помидоров и огурцов	13-65
Сб.реч.2004г.М осква	451	35	Калорийность-71, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминРР-1 Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые .	16-10
Сб.реч.2011г.(0 ошкальные организации)	344	100	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминА-19, ВитаминС-18, ВитаминРР-1 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Капуста белокоч.свежая, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Таматная паста, Соль поваренная пищевая., Сахар-песок, Масса соуса	Рагу овощное	8-19
Сборник в дошк.орг.по УР	310	20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10	Хлеб пшеничный,	1-33
Сборник в дошк.орг.по УР	267	180	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-180 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника.	4-88
Сборник в дошк.орг.по УР	250/2	125	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16, ВитаминС-71 Апельсины, Сахар-песок	Апельсины.	26-42
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийность-423, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-69, ВитаминА-19, ВитаминС-277, ВитаминРР-3		<b>70-57</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-2 082, Белки-68, Жиры-60, Углеводы-317, ВитаминА-281, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-303, ВитаминРР-10		<b>218-81</b>

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

