

среда

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 ..	9-44
Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации)	314	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,	20-28
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.рец.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
Итого за Завтрак					42-34
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		25/шт.	Калорийность-1 770, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-387, ВитаминА-35, ВитаминС-2	Вафли	6-00
Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации)	400	200	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминА-40, ВитаминС-3	Молоко кипяченое.	14-98
Итого за Завтрак 2					20-98
Обед-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	17	50	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-13 Капуста белокож.свежая, Морковь, Яблоки, Сахар-песок, Лук зеленый, Чеснок, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф	Салат из свеж.кап.с яблоками	4-13
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	17-21
Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации)	311	80	Калорийность-186, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-4, ВитаминА-65, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Цыпленок потр.1 кат.бройл., Крупа рисовая, Масса кащи, Яйцо, Масло сливочное, Сыр голландский, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Суфле куриное с рисом	44-79
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..	10-27
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
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15 Сахар-песок, Лимонная кислота, Апельсины, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	9-93
Итого за Обед					91-42
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.М осква	71	50/шт.	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминА-23, ВитаминС-4 Картофель, Свежая красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Зелень п-ф	Винегрет овощной с яйцом,	15-20
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	8-71
Сборник в дошк.орг.по УР	310	20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10	Хлеб пшеничный,	1-33
Сб.рец.2004г.М осква	770	50	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-34 Мука пшеничная в/с, Дрожжи пресованные , Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Масса полуфабриката, Масло растительное	Булочка "Дорожская"	9-83
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	11-48
		70	Белки-1, Углеводы-9	Мандарины	15-39
Итого за Полдник					61-94
Итого за день					216-68

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

