

четверг

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.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-290, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Крупа манная, Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок. Соль поваренная пищевая., Вода, Масса кашн, Масло сливочное</i>	Каша манная на молоке с маслом сливочным,	19-01
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)	397	180	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 <i>Какао-порошок. Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок. Вода</i>	Какао с молоком,	9-14
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-605, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-89, ВитаминА-119, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		41-83
<b>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</b>					
Сборник в дошк.орг.по УР	268	30/шт. 180	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3 Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминА-2 340, ВитаминС-7	Печенье сахарное Сок фруктовый.	4-42 10-33
<b>Итого за Завтрак 2</b>			Калорийность-227, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-45, ВитаминА-2 343, ВитаминС-7, ВитаминРР-1		14-75
<b>Обед-12 комплекс Дсад</b>					
Сборник в дошк.орг.по УР	44	50/20	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминА-70, ВитаминС-5 <i>Яйцо. Лук зеленый, Морковь, Картофель. Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф. Масло растительное</i>	Салат "Космос".	11-19
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, Телятина паста., Сахар-песок. Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кап.бройл., Вода, Сметана</i>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет..	13-86
Сборник в дошк.орг.по УР	202	80	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7 <i>Цыплята потр.1 кап.бройл., Хлеб пшеничный., Молоко пастер.2.5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката, Масло сливочное</i>	Комлеты рубленные из птицы,	26-88
Сборник в дошк.орг.по УР	212	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Макаронные изделия отварные	8-68
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	335/1	200	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-4 <i>Сахар-песок. Клюква, Вода</i>	Напиток клюквенный.	13-27
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-1 093, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-135, ВитаминА-159, ВитаминВ2-1, ВитаминС-33, ВитаминРР-9		78-97
<b>Полдник-12 комплекс Дсад</b>					
Сборник в дошк.орг.по УР	40	50	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3, ВитаминС-9 <i>Картофель, Лук зеленый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф, Масло растительное</i>	Салат "Летний",	12-03
Сб.рец.2011г.(0 ошкальные организации)	216	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1 <i>Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2.5 жирн., Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский</i>	Омлет с сыром	40-00
Сб.рец.2004г.М оскв	738	60	Калорийность-172, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25, ВитаминА-16, ВитаминС-11, ВитаминРР-1 <i>Сахар-песок, Масло растительное, Мука пшеничная в с, Соль поваренная пищевая., Дрожжи прессованные., Яйцо, Вода, Капуста белокоч свежая, Масса теста, Масса фарша, Масса полуфабриката</i>	Пирожки печеные с капустой и яйцом	4-97
Сб.рец.2004г.М оскв	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15 <i>Сахар-песок, Лимонная кислота, Апельсины, Яблоки, Вода</i>	Компот из свежих плодов	9-93
		120	Калорийность-56, Углеводы-12, ВитаминС-20	Яблоки	11-30
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийность-659, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-75, ВитаминА-254, ВитаминВ2-1, ВитаминС-55, ВитаминРР-2		78-23
<b>Итого за день</b>			Калорийность-2 584, Белки-83, Жиры-100, Углеводы-343, ВитаминА-2 876, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-98, ВитаминРР-12		213-78

Зам. директора

Модырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

