

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					
Сборник в дошк.орг.по УР	130	20/1/шт.	Калорийность-33, Белки-3, Жиры-2, ВитаминА-53	Яйца вареные	5-61
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	14-15
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	4-24
Сб.рец.2011г.(о ошкальные организации)	397	180	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком,	9-13
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					33-13
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		25/1шт.	Калорийность-1 770, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-387, ВитаминА-35, ВитаминС-2	Вафли	6-00
Сб.рец.2011г.(о ошкальные организации)	401	200	Калорийность-1 280, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-176	Йогурт фруктовый	19-40
Итого за Завтрак 2					25-40
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2008 Ижевск	3	50	Калорийность-30, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-7	Салат из свеж.помидоров и огурцов	14-13
			Помидоры свежие, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф		
Сб.рец.2011г.(о ошкальные организации)	76	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной.	13-68
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Циклата погр.1 кат.бройл., Сметана		
Сборник в дошк.орг.по УР	176/2	200	Калорийность-337, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-35, ВитаминС-44, ВитаминРР-6	Жаркое по-домашнему,	68-22
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Таматная паста, Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Морковь		
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.2011г.(о ошкальные организации)	376	180	Калорийность-129, Белки-1, Углеводы-31	Компот из смеси сухофруктов.	3-39
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота		
Итого за Обед					104-51
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	23	50	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Салат из моркови с курагой	3-69
			Морковь, Курага, Сахар-песок		
Сб.рец.2011г.(о ошкальные организации)	235	50/15	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-23, ВитаминА-17	Пудинг творожный с молоком сгущенным	19-58
			Творог н.ж., Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо, Изюм, Ванилин, Масло сливочное, Сахари папировочные, Сметана, Масса готового пудинга, Молоко сгущенное		
		30	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное	4-29
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	2-87
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
		105	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-9, ВитаминА-95, ВитаминС-189	Киви	30-34
Итого за Полдник					60-77
Итого за день					223-81
					Калорийность-4 843, Белки-124, Жиры-113, Углеводы-843, ВитаминА-289, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-266, ВитаминРР-11

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

