

понедельник

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.(ошкольные организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	9-05
Сб.рец.2011г.(ошкольные организации)	314	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2.5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным,	18-88
Сборник в доик.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.рец.2011г.(ошкольные организации)	397	200	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-22, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2.5 жирн. , Сахар-песок, Вода	Какао с молоком,	10-14
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-644, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-93, ВитаминА-121, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		<b>42-31</b>
<b>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2011г.(ошкольные организации)	30/шт.	200	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное	4-29
Сб.рец.2011г.(ошкольные организации)	400	200	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминА-40, ВитаминС-3	Молоко кипяченое.	14-92
<b>Итого за Завтрак 2</b>			Калорийность-236, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-31, ВитаминА-43, ВитаминС-3		<b>19-21</b>
<b>Обед-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2011г.(ошкольные организации)	36	50		Салат из свеклы с огурцами	5-64
			Свекла красная, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Зеленый горошек , Зелень п-ф, Масло растительное		
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12.5	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-20, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом говядины	17-06
Сборник в доик.орг.по УР	155	80	Калорийность-179, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-2, ВитаминА-27, ВитаминС-3, ВитаминРР-4 Горбуша попр.обезглавлен.морожен., Молоко пастер.2.5 жирн. , Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса припу.рыбы	Рыба припущенная в молоке.	43-32
Сборник в доик.орг.по УР	213	150	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-21, ВитаминС-39, ВитаминРР-3 Картофель, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное	Картофель отварной заправленный	14-50
Сборник в доик.орг.по УР	310	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	2-66
Сборник в доик.орг.по УР	311	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб дарницкий	2-43
Сборник в доик.орг.по УР	253/1	200	Калорийность-100, Углеводы-24 Сахар-песок, Изюм, Вода, Лимонная кислота	Компот из изюма.	3-57
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-816, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-118, ВитаминА-48, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-54, ВитаминРР-8		<b>89-18</b>
<b>Полдник-12 комплекс Дсад</b>					
Сборник в доик.орг.по УР	125	100	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, ВитаминА-41 Макаронные изделия, Вода, Соль поваренная пищевая., Сыр голландский, Масло сливочное	Макаронные изделия отварные с сыром	15-72
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	416	50	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминА-63 Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи сухие, Сыр голландский, Масло сливочное	Шаньга с сыром	14-82
Сб.рец.2004г.М осква	631	150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11 Сахар-песок, Лимонная кислота, Апельсины, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	7-40
Сборник в доик.орг.по УР	248/2	120	Калорийность-50, Углеводы-11, ВитаминС-6	Груши	27-48
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийность-479, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-73, ВитаминА-105, ВитаминС-18, ВитаминРР-1		<b>65-42</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-2175, Белки-74, Жиры-71, Углеводы-315, ВитаминА-317, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-77, ВитаминРР-11		<b>216-12</b>

Зам. директора

Хольцева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

ШКОЛА  
ГАРМОНИЯ

ДЛЯ ФИНАНСОВЫХ  
ДОКУМЕНТОВ

ИНН 1835034481

ОГРН 1021801004871