

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. (дошкольные организации)	7	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд. порциями.	7-91
Сб.реч. 2011г. (дошкольные организации)	314	200/10	Калорийность-302, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каши молочная "Дружба" с маслом сливочным,	19-35
Сборник в дошк.орг. по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	4-24
Сб.реч. 2004г. М.осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	10-26
			Кофейный напиток, Молоко пастер. 2,5 жирн. Сахар-песок		
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>41-76</b>
<b>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</b>					
Сборник в дошк.орг. по УР	309	30	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное,	4-29
Сб.реч. 2004г. М.осква	700	200	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-4	Напиток клюквенный	15-68
			Сахар-песок, Клюква, Вода		
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>19-97</b>
<b>Обед-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.реч. 2011г. (дошкольные организации)	25	50	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35, ВитаминС-44, ВитаминРР-3	Салат из картофеля с зеленым горошком	8-98
			Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Лук зеленый, Огурцы свежие, Зелень п-ф, Масло растительное		
Сб.реч. 2004г. М.осква	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	15-57
			Капуста белокож. свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зеленый горошек, Цыпленок попр. 1 кат. бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы		
Сб.реч. 2004г. М.осква	462	80	Калорийность-197, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-11, ВитаминС-2, ВитаминРР-2	Тефтели с рисом	32-37
			Мясо говядина полуж. заморож. в блоках для дет. питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката		
Сборник в дошк.орг. по УР	125	150	Калорийность-256, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-31, ВитаминА-62, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с сыром	23-58
			Макаронные изделия, Вода, Соль поваренная пищевая, Сыр голландский, Масло сливочное		
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.реч. 2004г. М.осква	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15	Компот из свежих плодов	9-80
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Апельсины, Яблоки, Вода		
<b>Итого за Обед</b>					<b>95-39</b>
<b>Полдник-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.реч. 2011г. (дошкольные организации)	20	50	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-19	Салат из белокочанной капусты,	3-17
			Капуста белокож. свежая, Морковь, Лук зеленый, Лимонная кислота, Сахар-песок, Зелень п-ф, Масло растительное		
Сб.реч. 2011г. (дошкольные организации)	291	130/4	Калорийность-167, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-19, ВитаминА-28, ВитаминС-20, ВитаминРР-3	Запеканка картофельная с мясом	37-19
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мясо говядина полуж. заморож. в блоках для дет. питания, Картофель, Лук репчатый, Сушари панировочные		
Сб.реч. 2008г. Ижевск	141	20	Калорийность-14, Жиры-1, Углеводы-2, ВитаминА-4, ВитаминС-1	Соус томатный	1-73
			Вода, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное, Томатная паста, Сахар-песок		
Сборник в дошк.орг. по УР	310	20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10	Хлеб пшеничный,	1-33
Сб.реч. 2004г. М.осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	2-87
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
		60	Углеводы-8	Мандарины	13-19
<b>Итого за Полдник</b>					<b>59-48</b>
<b>Итого за день</b>					<b>216-60</b>
					ВитаминВ2-1, ВитаминС-132, ВитаминРР-12

Зам. директора

Хольцева Н.О.

Повар

Климова Е.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.

