

вторник

| Источник Рецептуры | Номер | Выход (г) | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микролементы (мг) | Наименование блюда | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|-------|-----------|---|--------------------|----------------------------|
|-----------------------|-------|-----------|---|--------------------|----------------------------|

Завтрак-12 комплекс Дсад

| | | | | | |
|--|-----|---------|---|--|--------------|
| Сб.рец.2011г.О оникольные организации) | 7 | 10 | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, Витамина-21 | Сыр голланд. порциями. | 7-55 |
| Сб.рец.2011г.О оникольные организации) | 314 | 150/7,5 | Калорийность-227, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, Витамина-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным,, | 15-33 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 317 | 40 | Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая,, Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное | Батон, | 5-62 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 686 | 150 | Калорийность-47, Углеводы-11, ВитаминС-3 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода | Чай с сахаром, с лимоном | 2-35 |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-415, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-66, ВитаминА-66, ВитаминС-4, ВитаминРР-1 | | 30-85 |

Завтрак 2-12 комплекс Дсад

| | | | | |
|---------------------------|--|----------------------------------|---------------------------|-------|
| 30/1шт. | Калорийность-2 124, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-46, Витамина-42, ВитаминС-2 | Вафли | 8-55 | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 700 | 150 Сахар-песок, Клюква, Вода | Напиток клюквенный | 11-10 |
| Итого за Завтрак 2 | Калорийность-2 201, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-482, ВитаминА-42, ВитаминС-5 | | 19-65 | |

Обед-12 комплекс Дсад

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|-------------|--|---|-------|
| Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня | 14 | 50 | Калорийность-145, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-4, Витамина-4, ВитаминС-18, ВитаминРР-1 Морковь, Капуста белокоч.свежая, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая,, Масло растительное, Зелень п-ф | Салат "Можегинский". | 5-26 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 135 | 250/12,5/10 | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, Витамина-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2 Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая,, Масло растительное, Зеленый горошек , Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы | Суп из овощей с мясом птицы со сметаной | 15-07 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 462 | 60 | Калорийность-148, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-8, Витамина-2, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая,, Масса полуфабриката | Тефтели с рисом | 29-02 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 332 | 130 | Калорийность-179, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31, Витамина-18, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая. | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 7-00 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 310 | 40 | Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 | Хлеб пшеничный, | 3-78 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 311 | 40 | Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 | Хлеб дарницкий | 3-38 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 253/2 | 150 | Калорийность-124, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода | Компот из кураги, | 5-17 |
| Итого за Обед | Калорийность-933, Белки-28, Жиры-37, Углеводы-124, ВитаминА-44, ВитаминС-44, ВитаминРР-6 | | 68-68 | | |

Полдник-12 комплекс Дсад

| | | | | | |
|--|---|---------|---|---|-------|
| Сб.рец.2011г.О оникольные организации) | 291 | 80/5 | Калорийность-106, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-12, Витамина-18, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая,, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Картофель, Лук репчатый, Сухари панировочные | Запеканка картофельная с мясом | 28-56 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 310 | 20 | Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10 | Хлеб пшеничный, | 1-89 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 268 | 200 | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8 | Сок фруктовый. | 12-09 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 250/2 | 105/1/3 | Калорийность-66, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-62 Апельсины, Сахар-песок | Апельсины. | 22-01 |
| Итого за Полдник | Калорийность-328, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-61, ВитаминА-2 618, ВитаминС-83, ВитаминРР-2 | | 64-55 | | |
| Итого за день | Калорийность-3 877, Белки-65, Жиры-73, Углеводы-733, ВитаминА-2 769, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-137, ВитаминРР-9 | | 183-73 | | |

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.