

вторник

| 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 | | | | | |
| Сб.рец.2011г.(дошкольные организации) | 7 | 10 | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21 | Сыр голланд. порциями. | 7-55 |
| Сб.рец.2011г.(дошкольные 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.Москва | 686 | 150 | Калорийность-47, Углеводы-11, ВитаминС-3 | Чай с сахаром , с лимоном | 2-35 |
| | | | Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода | | |
| 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-464, ВитаминА-42, ВитаминС-2 | Вафли | 8-55 |
| Сб.рец.2004г.Москва | 700 | 150 | Калорийность-77, Углеводы-19, ВитаминС-3 | Напиток клюквенный | 11-10 |
| | | | Сахар-песок, Клюква, Вода | | |
| 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.Удмуртская кухня | 14 | 50 | Калорийность-145, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-4, ВитаминС-18, ВитаминРР-1 | Салат "Можгинский". | 5-26 |
| | | | Морковь, Капуста белокоч.свежая, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф | | |
| Сб.рец.2004г.Москва | 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 | 15-07 |
| | | | Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек , Цыплята попр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы | | |
| Сб.рец.2004г.Москва | 462 | 60 | Калорийность-148, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 | Тефтели с рисом | 29-02 |
| | | | Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката | | |
| Сб.рец.2004г.Москва | 332 | 130 | Калорийность-179, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-18, ВитаминРР-1 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 7-00 |
| | | | Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая. | | |
| 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 | Компот из кураги, | 5-17 |
| | | | Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода | | |
| 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.(дошкольные организации) | 291 | 80/5 | Калорийность-106, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминА-18, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 | Запеканка картофельная с мясом | 28-56 |
| | | | Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Картофель, Лук репчатый, Сухари панировочные | | |
| 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. | 22-01 |
| | | | Апельсины, Сахар-песок | | |
| 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.