

вторник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроллементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2011г.(о школьные организации)	7	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, Витамина-21	Сыр голланд. порциями.	7-55
Сб.рец.2011г.(о школьные 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,,	15-32
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	5-62
Сб.рец.2004г.М осква	686	150	Калорийность-47, Углеводы-11, ВитаминС-3	Чай с сахаром , с лимоном	2-56
Итого за Завтрак Калорийность-415, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-66, ВитаминА-66, ВитаминС-4, ВитаминРР-1					
31-05					
<u>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</u>					
30/1шт.			Калорийность-2 124, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-464, Витамина-42, ВитаминС-2	Вафли	8-54
Сб.рец.2004г.М осква	700	150	Калорийность-77, Углеводы-19, ВитаминС-3	Напиток клюквенный	11-17
Итого за Завтрак 2 Калорийность-2 201, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-482, ВитаминА-42, ВитаминС-5					
19-71					
<u>Обед-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2011г.(о школьные организации)	20	50	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-19	Салат из белокочанной капусты,	2-79
			Капуста белокоч.свежая, Масса прогретой капусты, Морковь, Лук зеленый, Лимонная кислота, Сахар-песок, Масло растительное		
Сб.рец.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	15-20
			Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зеленый горошек , Цыплятина потр.1 кг бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф. Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	462	60	Калорийность-148, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-2, ВитаминРР-2	Тефтели с рисом	27-88
			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.М осква	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-833, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-124, ВитаминА-40, ВитаминС-45, ВитаминРР-5					
65-20					
<u>Полдник-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2011г.(о школьные организации)	291	80/5	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-12, Витамина-18, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Запеканка картофельная с мясом	27-84
			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	150	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминА-1 950, ВитаминС-6	Сок фруктовый.	9-19
Сборник в дошк.орг.по УР	250/2	100/1/3	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13, ВитаминС-59	Апельсины.	20-63
			Апельсины, Сахар-песок		
Итого за Полдник Калорийность-297, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-54, ВитаминА-1 968, ВитаминРР-2					
59-55					
<u>Итого за день</u> Калорийность-3 746, Белки-64, Жиры-62, Углеводы-726, ВитаминА-2 115, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-133, ВитаминРР-8					
175-51					

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.