

четверг

| Источник Рецептуры | Номер | Выход (г) | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрозлементы (мг) | Наименование блюда | Стоимость питания (руб) |
|--|---------|-----------|---|---|----------------------------|
| <u>Завтрак-12 комплекс Дсад</u> | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 97 | 20 | Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42 | Сыр голланд порциями | 15-09 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 302 | 150/7,5 | Калорийность-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-45, ВитаминС-1 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 15-50 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 317 | 40 | Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каша, Масло сливочное | Батон, | 5-62 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 685 | 150 | Калорийность-45, Углеводы-11 Сахар-песок, Чай каркадэ, Вода | Чай каркадэ с сахаром | 2-19 |
| Итого за Завтрак Калорийность-449, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-61, ВитаминА-87, ВитаминС-1 | | | | | 38-40 |
| <u>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</u> | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 50/1шт. | 50 | Калорийность-180, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-37 | Пряники глазированные | 9-40 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 698 | 200 | Калорийность-154, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18, ВитаминС-1 Кефир 2,5% л., Сахар-песок | Кефир с сахаром | 12-96 |
| Итого за Завтрак 2 Калорийность-334, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54, ВитаминС-1 | | | | | 22-36 |
| <u>Обед-12 комплекс Дсад</u> | | | | | |
| Сб.рец.2004г.УД муртская кухня | 25 | 50 | Калорийность-175, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминС-11, ВитаминРР-1 | Салат "Степной". | 5-70 |
| Сб.рец.2011г.(О школьные организации) | 57 | 150/7,5/5 | Зеленый горошек, Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зелень п-ф | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.. | 8-20 |
| Сб.рец.2011г.(О школьные организации) | 268 | 80/5 | Калорийность-184, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1, ВитаминА-70, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 | Суфле из рыбы | 46-04 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 213 | 150 | Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана | Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Яйцо, Масло растительное, Масса полуфабриката, Масло сливочное, Молоко пастер.2,5 жирн., Мука пшеничная в/с, Вода | |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 310 | 40 | Калорийность-185, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-21, ВитаминС-39, ВитаминРР-3 | Картофель отварной заправленный | 12-26 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 311 | 40 | Картофель, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное | Хлеб пшеничный, | 3-78 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 261 | 150 | Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 | Хлеб дарницкий | 3-38 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | | | Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 | Чай с сахаром. | 0-59 |
| Итого за Обед Калорийность-847, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-95, ВитаминА-104, ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-7 | | | | | 79-95 |
| <u>Полдник-12 комплекс Дсад</u> | | | | | |
| Раз-но пр-ом столовыми Гармония | 1 | 100 | Калорийность-207, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 5-63 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 738 | 50 | Крупа гречневая ..Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кумин целий, Вода | Пирожки печёные с мясом и капустой свеж. | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 707 | 150 | Сахар-песок, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль поваренная пищевая, Дрожжи пресованные, Лук репчатый, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокоч.свежая | Сок фруктовый | 9-06 |
| Сборник в дошк.орг.по УР | 250/1 | 70/1 шт. | Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминА-1 950, ВитаминС-6 | Мандаринки. | 19-19 |
| Итого за Полдник Калорийность-444, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-77, ВитаминА-1 959, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 | | | | | 44-53 |
| <u>Итого за день</u> Калорийность-2 073, Белки-65, Жиры-78, Углеводы-288, ВитаминА-2 150, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-79, ВитаминРР-10 | | | | | |
| Итого за день | | | | | 185-24 |

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.