



четверг

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.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 каши, Масло сливочное	Батон,	5-62	
Сб.рец.2004г.М осква	685	150	Калорийность-45, Углеводы-11	Чай каркадэ с сахаром	2-19	
			Сахар-песок, Чай каркадэ , Вода			
Итого за Завтрак			Калорийность-449, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-61, ВитаминА-87, ВитаминС-1		38-40	
Завтрак 2-12 комплекс Дсад						
		50/1шт.	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 с сахаром	12-96	
			Кефир 2,5% т.л., Сахар-песок			
Итого за Завтрак 2			Калорийность-334, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54, ВитаминС-1		22-36	
Обед-12 комплекс Дсад						
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	25	50	Калорийность-175, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминС-11, ВитаминРР-1	Салат "Степной".	5-70	
			Зеленый горошек , Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф			
Сб.рец.2011г.(о ошк.орг.по УР)	57	150/7,5/5	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминА-13, ВитаминС-12, ВитаминРР-1	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет..	8-20	
			Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана			
Сб.рец.2011г.(о ошк.орг.по УР)	268	80/5	Калорийность-184, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1, ВитаминА-70, ВитаминС-1, ВитаминРР-3	Суфле из рыбы	46-04	
			Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Яйца, Масло растительное, Масса полуфабриката, Масло сливочное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Мука пшеничная в/с, Вода			
Сборник в дошк.орг.по УР	213	150	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-21, ВитаминС-39, ВитаминРР-3	Картофель отварной заправленный	12-26	
			Картофель, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное			
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	261	150	Калорийность-28, Углеводы-7	Чай с сахаром.	0-59	
			Сахар-песок, Чай черный , Вода			
Итого за Обед			Калорийность-847, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-95, ВитаминА-104, ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-7		79-95	
Полдник-12 комплекс Дсад						
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	1	100	Калорийность-207, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	5-63	
			Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода			
Сб.рец.2004г.М осква	738	50	Калорийность-140, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21, ВитаминА-9, ВитаминС-5, ВитаминРР-1	Пирожки печеные с мясом и капустой свеж.	10-65	
			Сахар-песок, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Яйца, Соль поваренная пищевая., Дрожжи пресованные , Лук репчатый, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокоч.свежая			
Сб.рец.2004г.М осква	707	150	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминА-1 950, ВитаминС-6	Сок фруктовый	9-06	
Сборник в дошк.орг.по УР	250/1	70/1 шт.	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-12	Мандарины.	19-19	
			Мандарины, Сахар-песок			
Итого за Полдник			Калорийность-444, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-77, ВитаминА-1 959, ВитаминС-12, ВитаминРР-2		44-53	
Итого за день			Калорийность-2 073, Белки-65, Жиры-78, Углеводы-288, ВитаминА-2 150, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-79, ВитаминРР-10		185-24	
Зам. директора		Ходырева Н.О.	Повар		Калькулятор	Никитина Т.В.