

четверг

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.2004г.М осква	97	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд порциями	7-55
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	15-46
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 Сахар-песок, Чай каркадэ, Вода	Чай каркадэ с сахаром	2-17
Итого за Завтрак					30-80
<u>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</u>					
Удмуртская национальная кухня	30/1шт.		Калорийность-132, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминА-32	Кекс "Детский"	9-90
Сб.рец.2004г.М осква	698	200	сахар-песок, мука пшеничная 6/с, творог 1/ж, йодо, масло сливочное, масса полуфабриката, масло растительное, сода, ванилин Калорийность-154, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18, ВитаминС-1 Кефир 2,5% 1т., Сахар-песок	Кефир с сахаром	12-94
Итого за Завтрак 2					22-84
<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".	5-63
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 Калорийность-95, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминА-13, ВитаминС-12, ВитаминРР-1	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет..	8-80
Сб.рец.2011г.(О школьные организации)	268	80/5	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 Калорийность-184, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1,	Суфле из рыбы	46-22
Сборник в дошк.орг.по УР	213	150	ВитаминА-70, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Морковь, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное	Картофель отварной заправленный	11-99
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 Сахар-песок, Чай черный, Вода	Чай с сахаром.	0-58
Итого за Обед					80-38
<u>Полдник-12 комплекс Дсад</u>					
Раз-по пр-ом столовыми Гармония	1	100	Калорийность-207, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	5-26
Сб.рец.2004г.М осква	738	50	Крупа гречневая ., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целий, Вода Калорийность-140, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21, ВитаминА-9, ВитаминС-5, ВитаминРР-1	Пирожки печеные с мясом и капустой свеж.	10-68
Сб.рец.2004г.М осква	707	150	Сахар-песок, Масло растительное, Мука пшеничная 6/с, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи пресованные , Лук репчатый, Мясо говядина погуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокоч.свежая Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминА-1 950, ВитаминС-6	Сок фруктовый	8-71
Сборник в дошк.орг.по УР	250/2	100/1/3 шт.	ВитаминС-58 Апельсины, Сахар-песок	Апельсины.	20-40
Итого за Полдник					45-05
<u>Итого за день</u>					
Калорийность-491, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-78, ВитаминА-1 959, ВитаминС-70, ВитаминРР-2					179-07
Калорийность-2 035, Белки-64, Жиры-76, Углеводы-272, ВитаминА-2 161, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-137, ВитаминРР-10					