

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (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
			Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное		
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	5-62
Сб.рец.2004г.М осква	685	150	Калорийность-45, Углеводы-11	Чай каркадэ с сахаром	2-17
			Сахар-песок, Чай каркадэ , Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-411, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-61, ВитаминА-66, ВитаминС-1		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
			сахар-песок, мука пшеничная в/с, творог н/ж, яйцо, масло сливочное, масса полуфабриката, масло растительное, сода, ванилин		
Сб.рец.2004г.М осква	698	200	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18, ВитаминС-1	Кефир с сахаром	12-94
			Кефир 2.5% 1л., Сахар-песок		
Итого за Завтрак 2			Калорийность-285, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-38, ВитаминА-32, ВитаминС-1		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
			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..	8-80
			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	46-22
			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	213	150	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-21, ВитаминС-39, ВитаминРР-3	Картофель отварной заправленный	11-99
			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.	0-58
			Сахар-песок, Чай черный , Вода		
Итого за Обед			Калорийность-847, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-95, ВитаминА-104, ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-7		80-38
<u>Полдник-12 комплекс Дсад</u>					
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	5-26
			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.	10-68
			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		
Сб.рец.2004г.М осква	707	150	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.	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13, ВитаминС-58	Апельсины.	20-40
			Апельсины, Сахар-песок		
Итого за Полдник			Калорийность-491, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-78, ВитаминА-1 959, ВитаминС-70, ВитаминРР-2		45-05
Итого за день			Калорийность-2 035, Белки-64, Жиры-76, Углеводы-272, ВитаминА-2 161, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-137, ВитаминРР-10		179-07

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.