

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>					
Сбрец.2011г.(о школьные организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	8-46
Сбрец.2011г.(о школьные организации)	314	150/7,5	Калорийность-218, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-1 Крупа манная, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша манная на молоке с маслом сливочным,	14-28
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	5-62
Сбрец.2011г.(о школьные организации)	397	150	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминА-17, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Какао с молоком,	8-56
Итого за Завтрак			Калорийность-509, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-74, ВитаминА-101, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		36-92
<u>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</u>					
Сборник в дошк.орг.по УР	309	20/1шт.	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминА-2	Печенье сахарное,	3-82
Сбрец.2004г.М осква	707	150	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминА-1 950, ВитаминС-6	Сок фруктовый	9-07
Итого за Завтрак 2			Калорийность-168, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33, ВитаминА-1 952, ВитаминС-6		12-89
<u>Обед-12 комплекс Дсад</u>					
Сборник в дошк.орг.по УР	44	50	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-3, ВитаминА-50, ВитаминС-3 Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Картофель, Соль поваренная пищевая., Масло растительное	Салат "Космос".	6-34
Сбрец.2011г.(о школьные организации)	57	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет..	13-99
Сборник в дошк.орг.по УР	202	80	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7 Цыпленок потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Масло сливочное	Котлеты рубленные из птицы,	28-91
Сборник в дошк.орг.по УР	212	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Вода	Макаронные изделия отварные	8-04
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	335/1	150	Калорийность-77, Углеводы-19, ВитаминС-3 Сахар-песок, Клюква, Вода	Напиток клюквенный.	9-63
Итого за Обед			Калорийность-1 032, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-127, ВитаминА-139, ВитаминВ2-1, ВитаминС-31, ВитаминРР-9		74-07
<u>Полдник-12 комплекс Дсад</u>					
Сбрец.2011г.(о школьные организации)	216	80/16	Калорийность-202, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-2, ВитаминА-191 Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн., Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский	Омлет с сыром	28-07
Сбрец.2004г.М осква	738	50	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-30 Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Мука пшеничная в/с, Дрожжи пресованные, Яйцо, Масса теста, Масло сливочное, Крупа рисовая, Масса фарши, Масса полуфабриката, Масло растительное	Пирожки печенные с яйцом и рисом	6-43
Сборник в дошк.орг.по УР	253/1	150	Калорийность-75, Углеводы-18 Сахар-песок, Изюм, Вода, Лимонная кислота	Компот из изюма.	2-78
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	100/1/2.	Калорийность-43, Углеводы-10, ВитаминС-5	Груши	25-27
Итого за Полдник			Калорийность-464, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-52, ВитаминА-221, ВитаминС-6, ВитаминРР-1		62-55
Итого за день			Калорийность-2 172, Белки-74, Жиры-83, Углеводы-287, ВитаминА-2 413, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-44, ВитаминРР-11		186-43

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.