

пятница

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.2011г.(дошкольные организации)	7	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд. порциями.,	15-15
Сб.рец.2004г.Москва	302	150/7,5	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным,	14-43
			Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, 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.Москва	685	150	Калорийность-45, Углеводы-11	Чай каркаде с сахаром	2-17
			Сахар-песок, Чай каркаде , Вода		
Итого за Завтрак					37-37
<u>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</u>					
Удмуртская национальная кухня		40/1шт.	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27, ВитаминА-42	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.Москва	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					22-84
<u>Обед-12 комплекс Дсад</u>					
Сборник в дошк.орг.по УР	17	50	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-13	Салат из свеж.кап.с яблоками	5-50
			Капуста белокоч.свежая, Морковь, Яблоки, Сахар-песок, Лук зеленый, Чеснок, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.		
Сб.рец.2004г.Москва	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	14-13
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана , Приправы		
Сборник в дошк.орг.по УР	176/2	150	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминС-33, ВитаминРР-4	Жаркое по-домашнему,	58-90
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Томатная паста , Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Морковь		
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
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	376	150	Калорийность-107, Углеводы-26	Компот из смеси сухофруктов.	2-88
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота		
Итого за Обед					88-57
<u>Полдник-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	366	50/10	Калорийность-136, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминА-13	Запеканка творожная с повидлом	17-13
			Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж , Сметана , Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло		
			Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	Батон	4-21
Сборник в дошк.орг.по УР	261	150	Калорийность-28, Углеводы-7	Чай с сахаром.	1-30
			Сахар-песок, Чай черный , Вода		
Сборник в дошк.орг.по УР	250/1	50/1/2шт.	Калорийность-10, Углеводы-9	Мандарины.	13-97
			Мандарины, Сахар-песок		
Итого за Полдник					36-61
Итого за день					185-39
					Калорийность-1 882, Белки-68, Жиры-55, Углеводы-287, ВитаминА-178, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-68, ВитаминРР-9

Зам. директора



Ходырева Н.О.

Повар



Калькулятор

Никитина Т.В.