

пятница

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

<i>Сб.рец.2011г.(о школьные организации)</i>	7	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Витамина-42	Сыр голланд. порциями.,	15-15
<i>Сб.рец.2004г.М осква</i>	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
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	317	40	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	5-62
<i>Сб.рец.2004г.М осква</i>	685	150	Калорийность-45, Углеводы-11	Чай каркадэ с сахаром	2-17
Итого за Завтрак			Сахар-песок, Чай каркадэ, Вода		37-37

Итого за Завтрак Калорийность-530, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-77, ВитаминА-101, ВитаминС-1, ВитаминРР-1

37-37

Завтрак 2-12 комплекс Дсад

<i>Удмуртская национальная кухня</i>	40/1шт.	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27, ВитаминА-42	Кекс "Детский"	9-90
<i>Сб.рец.2004г.М осква</i>	698	сахар-песок, мука пшеничная в/с, творог н/ж, яйцо, масло сливочное, масса полуфабриката, масло растительное, сода, ванилин	Кефир с сахаром	12-94
Итого за Завтрак 2		Калорийность-154, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18, ВитаминС-1		Кефир 2,5% Гл., Сахар-песок

Итого за Завтрак 2 Калорийность-329, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-42, ВитаминС-1

22-84

Обед-12 комплекс Дсад

<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	17	50	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-13	Салат из свеж. кап. с яблоками	5-50
			<i>Капуста белокоч.свежая, Морковь, Яблоки, Сахар-песок, Лук зеленый, Чеснок, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.</i>		
<i>Сб.рец.2004г.М осква</i>	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
			<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потр. 1 кг.бройл., Сметана, Приправы</i>		
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	176/2	150	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминС-33, ВитаминРР-4	Жаркое по-домашнему,	58-90
			<i>Мясо говядина полупр.заморож. в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Морковь</i>		
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	310	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	3-78
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	311	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб дарницкий	3-38
<i>Сб.рец.2011г.(о школьные организации)</i>	376	150	Калорийность-107, Углеводы-26	Компот из смеси сухофруктов.	2-88
			<i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>		
Итого за Обед			Калорийность-771, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-115, ВитаминА-22, ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-7		88-57

Полдник-12 комплекс Дсад

<i>Сб.рец.2004г.М осква</i>	366	50/10	Калорийность-136, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминА-13	Запеканка творожная с повидлом	17-13
			<i>Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Пюйяло</i>		
		30	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	Батон	4-21
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	261	150	Калорийность-28, Углеводы-7	Чай с сахаром.	1-30
			<i>Сахар-песок, Чай черный, Вода</i>		
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	250/1	50/1/2шт.	Калорийность-10, Углеводы-9	Мандаринки. Сахар-песок	13-97
Итого за Полдник			Калорийность-252, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-50, ВитаминА-13		36-61
Итого за день			Калорийность-1 882, Белки-68, Жиры-55, Углеводы-287, ВитаминА-178, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-68, ВитаминРР-9		185-39

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.