

среда

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					
Сб.рец.2011г.(о школьные организации)	7	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, Витамина-21	Сыр голланд. порциями,	7-57
Сб.рец.2011г.(о школьные организации)	314	150/7.5	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, Витамина-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным,,	16-27
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	5-62
Сб.рец.2004г.М осква	686	150	Калорийность-47, Углеводы-11, ВитаминС-3 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром , с лимоном	2-47
Итого за Завтрак				Калорийность-480, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-76, ВитаминА-81, ВитаминРР-1	31-93
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
30/1шт.			Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминС-3	Печенье сахарное	5-76
Сб.рец.2011г.(о школьные организации)	401	200	Калорийность-800, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-110	Йогурт фруктовый	20-40
Итого за Завтрак 2				Калорийность-928, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-132, ВитаминА-3	26-16
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.М осква	37	50	Калорийность-99, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-8 Морковь, Помидоры свежие, Огурцы свежие, Капуста белокоч.свежая, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из сырых овощей.	5-09
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	16-92
Сб.рец.2008 Ижевск	81	80	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминС-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 Цыплята потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок",	27-59
Сборник в дошк.орг.по УР	208/1	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминС-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая .., Вода	Каша гречневая рассыпчатая..	8-49
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.2004г.М осква	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15 Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарин, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	11-02
Итого за Обед				Калорийность-1013, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-133, ВитаминА-119, ВитаминВ2-1, ВитаминС-44, ВитаминРР-7	76-27
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.М осква	71	50/1/2	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-5 Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Яйцо	Винегрет овощной	9-87
Сборник в дошк.орг.по УР	212	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминС-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Вода	Макаронные изделия отварные	8-09
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-78
Сб.рец.2004г.М осква	685	150	Калорийность-45, Углеводы-11 Сахар-песок, Чай черный, Вода	Чай с сахаром	1-19
Удмуртская национальная кухня		50	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-49 Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масло сливочное, Масса теста, Сыр голландский	Сырная палочка	15-11
	120/1шт.		Калорийность-56, Углеводы-12, ВитаминС-20	Яблоки	11-85
Итого за Полдник				Калорийность-652, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-105, ВитаминА-70, ВитаминС-26, ВитаминРР-2	49-89
Итого за день				Калорийность-3 073, Белки-96, Жиры-107, Углеводы-446, ВитаминА-273, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-74, ВитаминРР-10	184-25