

четверг

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.(дошкольные организации)	6	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное ..	8-53
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	314	150/7,5	Калорийность-218, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным,	14-34
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	5-62
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	397	150	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминА-17, ВитаминС-1	Какао с молоком,	8-57
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-509, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-74, ВитаминА-101, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		37-06
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		35/1шт.	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-26	Пряники глазированные	6-67
Сб.рец.2004г.Москва	707	150	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминА-1 950, ВитаминС-6	Сок фруктовый	9-30
Итого за Завтрак 2			Калорийность-209, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-45, ВитаминА-1 950, ВитаминС-6		15-97
Обед-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	44	50	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-3, ВитаминА-50, ВитаминС-3	Салат "Космос".	6-42
			Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Картофель, Соль поваренная пищевая., Масло растительное		
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	57	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет..	14-59
			Свекла красная, Капуста белокоп.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана		
Сборник в дошк.орг.по УР	202	80	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7	Котлеты рубленные из птицы,	27-84
			Цыпята потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Масло сливочное		
Сборник в дошк.орг.по УР	212	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные	8-08
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Вода		
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	Напиток клюквенный.	9-70
			Сахар-песок, Клюква, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-1 032, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-127, ВитаминА-139, ВитаминВ2-1, ВитаминС-31, ВитаминРР-9		73-79
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	216	80/16	Калорийность-202, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-2, ВитаминА-191	Омлет с сыром	27-90
			Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский		
Сб.рец.2004г.Москва	738	50	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-30	Пирожки печеные с яйцом и рисом	6-45
			Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Мука пшеничная в/с, Дрожжи пресованные , Яйцо, Масса теста, Масло сливочное, Крупа рисовая, Масса фарша, Масса полуфабриката, Масло растительное		
Сборник в дошк.орг.по УР	253/1	150	Калорийность-75, Углеводы-18	Компот из изюма.	2-79
			Сахар-песок, Изюм, Вода, Лимонная кислота		
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	115/1шт.	Калорийность-48, Углеводы-11, ВитаминС-6	Груши	28-39
Итого за Полдник			Калорийность-469, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-53, ВитаминА-221, ВитаминС-6, ВитаминРР-1		65-53
Итого за день			Калорийность-2 218, Белки-74, Жиры-81, Углеводы-299, ВитаминА-2 411, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-45, ВитаминРР-11		192-35

Зам. директора

Ходзырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.