

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

Сборник в дошк.орг.по УР	130	40/1шт.	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100	Яйцо вареное ,	8-72
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,	14-47
			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 каркадэ с сахаром	2-31
			Сахар-песок, Чай каркадэ , Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-518, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-78, Витамина-159, ВитаминС-1, ВитаминРР-1		31-12

Завтрак 2-12 комплекс Дсад

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.2011г.(дошкольные организации)	400	150	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7, Витамина-30, ВитаминС-2	Молоко кипяченое.	12-84

Итого за Завтрак 2 Калорийность-257, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, Витамина-72, ВитаминС-2 **22-74**

Обед-12 комплекс Дсад

Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	20	50	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-19	Салат из белокочанной капусты,	3-00
			Капуста белокоч.свежая, Масса пропаренной капусты, Морковь, Лук зеленый, Лимонная кислота, Сахар-песок, Масло растительное		
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	14-02
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая,, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потр.1 кг.бройл., Сметана , Приправы		
Сборник в дошк.орг.по УР	176/2	170	Калорийность-286, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-30, Витамина-38, ВитаминРР-5	Жаркое по-домашнему,	64-08
			Мясо говядина полуп.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.	2-90
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота		
Итого за Обед			Калорийность-802, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-118, Витамина-22, ВитаминВ2-1, ВитаминС-75, ВитаминРР-8		91-16

Полдник-12 комплекс Дсад

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, Пюййо		
		30	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.	0-59
			Сахар-песок, Чай черный , Вода		
Сборник в дошк.орг.по УР	250/2	90/1/3 шт.	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12, ВитаминС-52	Апельсины.	17-87
			Апельсины, Сахар-песок		
Итого за Полдник			Калорийность-297, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-52, Витамина-13, ВитаминС-52, ВитаминРР-1		39-80
Итого за день			Калорийность-1 873, Белки-70, Жиры-52, Углеводы-282, Витамина-266, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-130, ВитаминРР-9		184-82

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.