

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						
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	6	15	Калорийность-99, Жиры-11, ВитаминА-60	Масло сливочное ..	12-70	
Сб.рец.2004г.Москва	302	150/7,5	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, 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	16-21	
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	5-62	
Сб.рец.2004г.Москва	692	150	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминА-15, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	8-52	
Итого за Завтрак			Калорийность-521, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-72, ВитаминА-120, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		43-05	
Завтрак 2-12 комплекс Дсад						
Сборник в дошк.орг.по УР	309	30/1шт.	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное,	5-82	
Сб.рец.2004г.Москва	705	160	Калорийность-109, Белки-1, Углеводы-24, ВитаминС-160 Плоды шиповника сух. , Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	4-95	
Итого за Завтрак 2			Калорийность-237, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-45, ВитаминА-3, ВитаминС-160		10-77	
Обед-12 комплекс Дсад						
Сборник в дошк.орг.по УР	41	60	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминА-8, ВитаминС-9 Картофель, Яйцо, Помидоры свежие, Лук зеленый, Соль поваренная пищевая. , Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Удмуртский",	11-36	
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	67	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминА-22, ВитаминС-34, ВитаминРР-2 Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая. , Морковь, Лук репчатый, Цыпята потр.1 кат.бройл. , Помидоры свежие, Вода, Сметана	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной.	16-53	
Сборник в дошк.орг.по УР	54-24м	80	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминА-27, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 Цыпята потр.1 кат.бройл. , Молоко пастер.2,5 жирн. , Хлеб пшеничный , Сухари панировочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая. , Масса полуфабриката	Шницель из мяса птицы	29-26	
Сборник в дошк.орг.по УР	208/1	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая. , Крупа гречневая. , Вода	Каша гречневая рассыпчатая..	8-26	
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 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота	Компот из смеси сухофруктов.	2-86	
Итого за Обед			Калорийность-956, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-127, ВитаминА-77, ВитаминС-46, ВитаминРР-7		75-43	
Полдник-12 комплекс Дсад						
Сб.рец.2008 Ижевск	8	50	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, ВитаминС-3 Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное	Салат из моркови с яблоками и изюмом	4-03	
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	3-78	
Сб.рец.2004г.Москва	366	80/15	Калорийность-239, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-29, ВитаминА-41, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая. , Творог н/ж , Сметана , Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Молоко сгущеное, Крупа манная	Запеканка творожная с молоком сгущеным	27-97	
Сб.рец.2004г.Москва	631	160	Калорийность-110, Углеводы-27, ВитаминС-12 Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	7-95	
Сборник в дошк.орг.по УР	250/1	50/1шт	Калорийность-10, Углеводы-9 Мандарины, Сахар-песок	Мандарины.	13-70	
Итого за Полдник			Калорийность-520, Белки-23, Жиры-8, Углеводы-95, ВитаминА-41, ВитаминС-16, ВитаминРР-1		57-43	
Итого за день			Калорийность-2 234, Белки-71, Жиры-71, Углеводы-340, ВитаминА-241, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-224, ВитаминРР-9		186-68	
Зам. директора		Ходырева Н.О.	Повар		Калькулятор	Никитина Т.В.