

пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроллементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
--------------------	-------	-----------	---	--------------------	-------------------------

Завтрак-12 комплекс Дсад

Сб.рец.2011г.(д ошкольные организации)	6	15	Калорийность-99, Жиры-11, ВитаминA-60	Масло сливочное ..	12-70
Сб.рец.2004г.М осьва	302	150/7,5	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминA-45, ВитаминC-1, ВитаминPP-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	16-21
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	5-62
Сб.рец.2004г.М осьва	692	150	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминA-15, ВитаминC-1	Кофеинный напиток с молоком	8-52
Итого за Завтрак		Калорийность-521, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-72, ВитаминA-120, ВитаминC-2, ВитаминPP-1			
Итого за Завтрак		Калорийность-521, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-72, ВитаминA-120, ВитаминC-2, ВитаминPP-1			

Завтрак 2-12 комплекс Дсад

Сборник в дошк.орг.по УР	309	30/1шт.	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминA-3	Печенье сахарное,	5-82
Сб.рец.2004г.М осьва	705	160	Калорийность-109, Белки-1, Углеводы-24, ВитаминC-160	Напиток из плодов шиповника	4-95

Итого за Завтрак 2		Калорийность-237, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-45, ВитаминA-3, ВитаминC-160			
---------------------------	--	--	--	--	--

Обед-12 комплекс Дсад

Сборник в дошк.орг.по УР	41	60	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминA-8, ВитаминC-9	Салат "Удмуртский",	11-36
Сб.рец.2011г.(д ошкольные организации)	67	250/12,5/10	Картофель, Яйцо, Помидоры свежие, Лук зеленый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Щи из свеж. капусты с мясом птицы со сметаной.	16-53
Сборник в дошк.орг.по УР	54-24м	80	Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана	Шницель из мяса птицы	29-26
Сборник в дошк.орг.по УР	208/1	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминA-21, ВитаминPP-1	Каша гречневая рассыпчатая..	8-26
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Капуста белокоч.свежая, Крупа гречневая .. Вода	Хлеб пшеничный,	3-78
Сборник в дошк.орг.по УР	311	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1	Хлеб дарницкий	3-38
Сб.рец.2011г.(д ошкольные организации)	376	150	Калорийность-107, Углеводы-26	Компот из смеси сухофруктов.	2-86
Итого за Обед		Калорийность-956, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-127, ВитаминA-77, ВитаминC-46, ВитаминPP-7			

Полдник-12 комплекс Дсад

Сб.рец.2008 Ижевск	8	50	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, ВитаминC-3	Салат из моркови с яблоками и изюмом	4-03
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное	Хлеб пшеничный,	3-78
Сб.рец.2004г.М осьва	366	80/15	Калорийность-239, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-29, ВитаминA-41, ВитаминC-1, ВитаминPP-1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	27-97
Сб.рец.2004г.М осьва	631	160	Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж, Сметана , Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Молоко сгущеное, Крупа манная	Компот из свежих плодов	7-95
Сборник в дошк.орг.по УР	250/1	50/1шт	Калорийность-10, Углеводы-9	Мандарины.	13-70
Итого за Полдник		Калорийность-520, Белки-23, Жиры-8, Углеводы-95, ВитаминA-41, ВитаминC-16, ВитаминPP-1			
Итого за день		Калорийность-2 234, Белки-71, Жиры-71, Углеводы-340, ВитаминA-241, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-224, ВитаминPP-9			

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.