

понедельник

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.2004г.М осква	96	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное .	8-46
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшенинная на молоке с маслом сливочным	14-48
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	5-62
Сб.рец.2008 Ижевск	149	150	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминА-15, ВитаминС-1	Какао с молоком	8-07
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-514, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-73, ВитаминА-100, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	36-63	
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		20/1шт.	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминА-2	Печенье сахарное	3-88
Сборник в дошк.орг.по УР	268	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый.	11-62
Итого за Завтрак 2			Калорийность-195, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-40, ВитаминА-2 602, ВитаминС-8, ВитаминРР-1	15-50	
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2008 Ижевск	3	50	Калорийность-30, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-7	Салат из свеж.помидоров и огурцов	9-74
			Помидоры свежие, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф		
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	11-27
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сборник в дошк.орг.по УР	203	75	Калорийность-180, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-8, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3	Биточки рубленые из птицы	26-31
Раз-но пр-ом стол школы Гармония	10	150	Цыплята потр.1 кат.бройл., Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Хлеб пшеничный , Масса полуфабриката	Рис припущенный с овощами	13-14
			Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы	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	150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11	Компот из свежих плодов	5-60
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Апельсины, Яблоки, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-1 006, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-138, ВитаминА-43, ВитаминВ1-1, ВитаминС-36, ВитаминРР-7	73-22	
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	212	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные .	8-04
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Вода		
Удмуртская национальная кухня		50	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-49	Сырная палочка	15-01
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масло сливочное, Масса теста, Сыр голландский		
Сб.рец.2004г.М осква	700	150	Калорийность-77, Углеводы-19, ВитаминС-3	Напиток клюквенный	11-22
			Сахар-песок, Клюква, Вода		
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	80/1/3шт	Калорийность-34, Углеводы-8, ВитаминС-4	Груши	19-85
Итого за Полдник			Калорийность-505, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-84, ВитаминА-70, ВитаминС-7, ВитаминРР-1	54-12	
Итого за день			Калорийность-2 220, Белки-59, Жиры-74, Углеводы-335, ВитаминА-2 815, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-53, ВитаминРР-10	179-47	

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.