

вторник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2011г.(до ошк.оные организации)	7	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд. порциями.	7-54
Сб.рец.2011г.(до ошк.оные организации)	314	150/7,5	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным,,	15-29
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер 2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	5-62
Сб.рец.2004г.М осква	686	150	Калорийность-47, Углеводы-11, ВитаминС-3	Чай с сахаром , с лимоном	2-43
Итого за Завтрак			Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода	Калорийность-415, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-66, ВитаминА-66, ВитаминС-4, ВитаминРР-1	30-88
<u>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</u>					
		40/1шт.	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-29	Пряники глазированные	7-47
Сб.рец.2004г.М осква	700	150	Калорийность-77, Углеводы-19, ВитаминС-3	Напиток клюквенный	11-22
Итого за Завтрак 2			Сахар-песок, Клюква, Вода	Калорийность-221, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-48, ВитаминС-3	18-69
<u>Обед-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	14	50	Калорийность-145, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-4, ВитаминС-18, ВитаминРР-1	Салат "Можгинский".	5-72
Сб.рец.2004г.М осква	135	250/12,5/10	Морковь, Капуста белокоч.свежая, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая. , Масло растительное, Зелень п-ф	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	15-22
Сб.рец.2004г.М осква	462	60	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2	Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая. , Масло растительное, Зеленый горошек , Цыплята порт.1 кат.бройл. , Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы	29-06
Сб.рец.2004г.М осква	332	130	Калорийность-148, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-2, ВитаминРР-2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	7-00
Сб.рец.2004г.М осква	310	40	Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	3-78
Сборник в дошк.орг.по УР	311	40	Калорийность-179, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-18, ВитаминРР-1	Хлеб пшеничный,	3-38
Сборник в дошк.орг.по УР	253/2	150	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб дарницкий	5-20
Сборник в дошк.орг.по УР			Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Компот из кураги,	
Итого за Обед			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Калорийность-933, Белки-28, Жиры-37, Углеводы-124, ВитаминА-44, ВитаминС-44, ВитаминРР-6	69-36
<u>Полдник-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2011г.(до ошк.оные организации)	291	80/5	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминА-18, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Запеканка картофельная с мясом	28-51
Сборник в дошк.орг.по УР	310	20	Масло сливочное, Соль поваренная пищевая. , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Картофель, Лук репчатый, Сухари панировочные	Хлеб пшеничный,	1-89
Сборник в дошк.орг.по УР	268	200	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10	Сок фруктовый.	11-62
Сборник в дошк.орг.по УР	250/2	130/1/2шт	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Апельсины.	26-45
Итого за Полдник			Апельсины, Сахар-песок	Калорийность-341, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-64, ВитаминА-2 618, ВитаминС-95, ВитаминРР-2	68-47
Итого за день				Калорийность-1 910, Белки-50, Жиры-56, Углеводы-301, ВитаминА-2 727, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-147, ВитаминРР-9	187-40

Никитина Т.В.