

**среда**

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**

Сбрец.2011г.(о школьные организации)	6	20	<b>Калорийность-132, Жиры-15, Витамина-80</b>	<b>Масло сливочное ..</b>	<b>16-93</b>
Сбрец.2011г.(о школьные организации)	314	150/7,5	<b>Калорийность-219, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, Витамина-45, ВитаминC-1</b>	<b>Каша манная на молоке с маслом сливочным,,</b>	<b>14-29</b>
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	<b>Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21</b>	<b>Батон,</b>	<b>5-62</b>
Сбрец.2008 Ижевск	149	150	<b>Калорийность-109, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, Витамина-15, ВитаминC-1</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>8-07</b>
			<b>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода</b>		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>Калорийность-564, Белки-12, Жиры-26, Углеводы-72, ВитаминA-140, ВитаминC-2, ВитаминPP-1</b>		<b>44-91</b>

**Завтрак 2-12 комплекс Дсад**

20/1шт		<b>Калорийность-1 416, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-309, Витамина-28, ВитаминC-2</b>	<b>Вафли</b>	<b>5-70</b>	
Сбрец.2011г.(о школьные организации)	400	150	<b>Калорийность-81, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7, Витамина-30, ВитаминC-2</b>	<b>Молоко кипяченое.</b>	<b>12-77</b>

**Итого за Завтрак 2** Калорийность-1 497, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-316, ВитаминA-58, ВитаминC-4 **18-47**

**Обед-12 комплекс Дсад**

Сбрец.2011г.(о школьные организации)	76	200/12,5/10	<b>Калорийность-149, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-15, Витамина-18, ВитаминC-14, ВитаминPP-2</b>	<b>Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной.</b>	<b>11-17</b>
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа первая, Вода, Цыплята потр. I кат.бройл., Сметана		
Сборник в дошк.орг.по УР	203	80	<b>Калорийность-192, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8, Витамина-38, ВитаминC-2, ВитаминPP-4</b>	<b>Биточки рубленые из птицы</b>	<b>27-15</b>
Сборник в дошк.орг.по УР	84	75	Цыплята потр.I кат.бройл., Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Молоко пастер.2,5 жирн., Хлеб пшеничный , Масса полуфабриката <b>Калорийность-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7, Витамина-15, ВитаминC-37, ВитаминPP-1</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>7-33</b>
Сборник в дошк.орг.по УР	216	75	Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Капуста белокоч.свежая, Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Морковь <b>Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамина-13, ВитаминC-13, ВитаминPP-1</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>5-57</b>
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	<b>Хлеб пшеничный,</b>	<b>3-78</b>
Сборник в дошк.орг.по УР	311	40	<b>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб дарницкий</b>	<b>3-38</b>
Сбрец.2004г.М осква	638	150	<b>Калорийность-144, Белки-1, Углеводы-35</b>	<b>Компот из изюма</b>	<b>5-08</b>
			Сахар-песок, Изюм, Вода		

**Итого за Обед** Калорийность-802, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-116, ВитаминA-84, ВитаминC-67, ВитаминPP-7 **63-46**

**Полдник-12 комплекс Дсад**

Сбрец.2004г.М осква	71	50	<b>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминC-5</b>	<b>Винегрет овощной</b>	<b>7-87</b>
Сбрец.2011г.(о школьные организации)	216	100/20	Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф <b>Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, Витамина-238, ВитаминC-1</b>	<b>Омлет с сыром</b>	<b>35-73</b>
			Яйца, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн., Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский		
Сборник в дошк.орг.по УР	262	150	<b>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>3-78</b>
Сборник в дошк.орг.по УР	248/1	60/1/2шт.	<b>Калорийность-29, Углеводы-6, ВитаминC-10</b>	<b>Чай с сахаром , с лимоном.</b>	<b>1-17</b>

**Итого за Полдник** Калорийность-464, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-39, ВитаминA-238, ВитаминB2-1, ВитаминC-17, ВитаминPP-1 **54-03**

**Итого за день** Калорийность-3 327, Белки-74, Жиры-95, Углеводы-543, ВитаминA-520, ВитаминB1-1, ВитаминB2-2, ВитаминC-90, ВитаминPP-8 **180-87**

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.