

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					
Сб.рец.2011г.(до ошк.орг.по УР)	6	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное ..	16-93
Сб.рец.2011г.(до ошк.орг.по УР)	314	150/7,5	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным,,	14-29
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	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-564, Белки-12, Жиры-26, Углеводы-72, ВитаминА-140, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		44-91
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		20/1шт	Калорийность-1 416, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-309, ВитаминА-28, ВитаминС-2	Вафли	5-70
Сб.рец.2011г.(до ошк.орг.по УР)	400	150	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминА-30, ВитаминС-2	Молоко кипяченое.	12-77
Итого за Завтрак 2			Калорийность-1 497, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-316, ВитаминА-58, ВитаминС-4		18-47
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2011г.(до ошк.орг.по УР)	76	200/12,5/10	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминА-18, ВитаминС-14, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной.	11-17
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Сметана		
Сборник в дошк.орг.по УР	203	80	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминА-38, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	Биточки рубленые из птицы	27-15
			Цыпленка потр.1 кат.бройл., Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Хлеб пшеничный , Масса полуфабриката		
Сборник в дошк.орг.по УР	84	75	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминА-15, ВитаминС-37, ВитаминРР-1	Капуста тушеная	7-33
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Капуста белокоч.свежая, Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Морковь		
Сборник в дошк.орг.по УР	216	75	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминА-13, ВитаминС-13, ВитаминРР-1	Картофельное пюре	5-57
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
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.2004г.М осква	638	150	Калорийность-144, Белки-1, Углеводы-35	Компот из изюма	5-08
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-802, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-116, ВитаминА-84, ВитаминС-67, ВитаминРР-7		63-46
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.М осква	71	50	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-5	Винегрет овощной	7-87
			Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф		
Сб.рец.2011г.(до ошк.орг.по УР)	216	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет с сыром	35-73
			Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-78
Сборник в дошк.орг.по УР	262	150	Калорийность-29, Углеводы-7, ВитаминС-1	Чай с сахаром , с лимоном.	1-17
			Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода		
Сборник в дошк.орг.по УР	248/1	60/1/2шт.	Калорийность-29, Углеводы-6, ВитаминС-10	Яблоки.	5-48
Итого за Полдник			Калорийность-464, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-39, ВитаминА-238, ВитаминВ2-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-1		54-03
Итого за день			Калорийность-3 327, Белки-74, Жиры-95, Углеводы-543, ВитаминА-520, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-90, ВитаминРР-8		180-87

Зам. директора


Зам. директора


Ходырева Н.О.

Повар


Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.