

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

<i>Сбрец.2011г.(о школьные организации)</i>	7	10	<i>Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, Витамина-21</i>	<i>Сыр голланд. порциями,,</i>	7-55
<i>Сбрец.2011г.(о школьные организации)</i>	314	150/7,5	<i>Калорийность-227, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, Витамина-45, ВитаминC-1, ВитаминPP-1</i>	<i>Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным,,</i>	15-29
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	317	40	<i>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	<i>Батон,</i>	5-62
<i>Сбрец.2011г.(о школьные организации)</i>	397	150	<i>Калорийность-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, Витамина-17, ВитаминC-1</i>	<i>Какао с молоком,</i>	8-52
			<i>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода</i>		
Итого за Завтрак			Калорийность-489, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-75, Витамина-82, ВитаминC-2, ВитаминPP-1		36-98

Завтрак 2-12 комплекс Дсад

<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	309	50/1шт.	<i>Калорийность-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38</i>	<i>Пряники заварные</i>	9-34
<i>Сбрец.2011г.(о школьные организации)</i>	400	150	<i>Калорийность-81, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7, Витамина-30, ВитаминC-2</i>	<i>Молоко кипяченое.</i>	12-78

Итого за Завтрак 2 Калорийность-254, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-45, Витамина-30, ВитаминC-2, ВитаминPP-1 **22-12**

Обед-12 комплекс Дсад

<i>Сбрец.2004г.Уд муртская кухня</i>	6	40	<i>Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамина-13</i>	<i>Салат "Тазалык"</i>	7-22
			<i>Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф</i>		
<i>Сбрец.2011г.(о школьные организации)</i>	67	200/10/8	<i>Калорийность-119, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-8, Витамина-17, ВитаминC-27, ВитаминPP-2</i>	<i>Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной.</i>	13-20
			<i>Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый. Цыплята потрох. I кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана</i>		
<i>Сбрец.2008 Ижевск</i>	75	80	<i>Калорийность-167, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, Витамина-40, ВитаминC-1, ВитаминPP-2</i>	<i>Котлета "Детская" .</i>	41-85
			<i>Мясо говядина полуп.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное</i>		
<i>Сбрец.2004г.М осква</i>	512	140	<i>Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36, Витамина-20, ВитаминPP-1</i>	<i>Рис припущеный</i>	10-86
			<i>Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода</i>		
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	310	40	<i>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1</i>	<i>Хлеб пшеничный,</i>	3-78
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	311	40	<i>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1</i>	<i>Хлеб дарницкий</i>	3-38
<i>Сбрец.2004г.М осква</i>	686	150	<i>Калорийность-47, Углеводы-11, ВитаминC-3</i>	<i>Чай с сахаром , с лимоном</i>	2-40
			<i>Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода</i>		
Итого за Обед			Калорийность-771, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-110, Витамина-77, ВитаминC-45, ВитаминPP-5		82-69

Полдник-12 комплекс Дсад

<i>Сбрец.2004г.М осква</i>	451	30	<i>Калорийность-61, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-5, Витамина-13</i>	<i>Биточки рубленые .,</i>	16-34
			<i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката</i>		
<i>Сбрец.2004г.М осква</i>	539	100	<i>Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамина-16, ВитаминC-23, ВитаминPP-1</i>	<i>Рагу из овощей.</i>	7-85
			<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый. Капуста белокоч.свежая, Масло сливочное, Масло растительное, Лавровый лист сушен., Соль поваренная пищевая., Мука пшеничная в/с, Дрожжи пресованные , Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Ванилин, Яйцо, Масло растительное, Масса полуфабриката</i>		
<i>Удмуртская национальная кухня</i>	50		<i>Калорийность-210, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-35, Витамина-6</i>	<i>Плюшка "Московская"</i>	3-58
			<i>Мука пшеничная в/с, Дрожжи пресованные , Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Ванилин, Яйцо, Масло растительное, Масса полуфабриката</i>		
<i>Сбрец.2004г.М осква</i>	685	150	<i>Калорийность-45, Углеводы-11</i>	<i>Чай каркадэ с сахаром</i>	2-17
			<i>Сахар-песок, Чай каркадэ , Вода</i>		
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	248/1	120/1шт	<i>Калорийность-56, Углеводы-12, ВитаминC-20</i>	<i>Яблоки.</i>	12-48
Итого за Полдник			Калорийность-461, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-75, Витамина-22, ВитаминC-43, ВитаминPP-3		42-42
Итого за день			Калорийность-1 975, Белки-62, Жиры-57, Углеводы-305, Витамина-211, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-92, ВитаминPP-9		184-21

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.