

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак-12 комплекс Дсад</u></b>					
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	7	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд. порциями.,	7-55
Сб.рец.2011г.(дошкольные 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 Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	5-62
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	397	150	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминА-17, ВитаминС-1	Какао с молоком,	8-52
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-489, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-75, ВитаминА-82, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		36-98
<b><u>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</u></b>					
Сборник в дошк.орг.по УР	309	50/1шт.	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38	Пряники заварные	9-34
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	400	150	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминА-30, ВитаминС-2	Молоко кипяченое.	12-78
Итого за Завтрак 2			Калорийность-254, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-45, ВитаминА-30, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		22-12
<b><u>Обед-12 комплекс Дсад</u></b>					
Сб.рец.2004г.Удмуртская кухня	6	40	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-13	Салат "Тазалык"	7-22
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	67	200/10/8	Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф Калорийность-119, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминА-17, ВитаминС-27, ВитаминРР-2	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной.	13-20
Сб.рец.2008 Ижевск	75	80	Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыпята потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана Калорийность-167, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминА-40, ВитаминС-1, ВитаминРР-2	Котлета "Детская" .	41-85
Сб.рец.2004г.Москва	512	140	Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-20, ВитаминРР-1	Рис припущенный	10-86
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода	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.Москва	686	150	Калорийность-47, Углеводы-11, ВитаминС-3	Чай с сахаром , с лимоном	2-40
			Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-771, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-110, ВитаминА-77, ВитаминС-45, ВитаминРР-5		82-69
<b><u>Полдник-12 комплекс Дсад</u></b>					
Сб.рец.2004г.Москва	451	30	Калорийность-61, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминРР-1	Биточки рубленые .,	16-34
Сб.рец.2004г.Москва	539	100	Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминА-16, ВитаминС-23, ВитаминРР-1	Рагу из овощей.	7-85
Удмуртская национальная кухня		50	Картофель, Морковь, Лук репчатый, Капуста белокоч.свежая, Масло сливочное, Масло растительное, Лавровый лист сушен., Соль поваренная пищевая., Мука пшеничная в/с, Томатная паста , Сахар-песок Калорийность-210, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-35, ВитаминА-6	Плюшка "Московская"	3-58
Сб.рец.2004г.Москва	685	150	Мука пшеничная в/с, Дрожжи пресованные , Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Ванилин, Яйцо, Масло растительное, Масса полуфабриката Калорийность-45, Углеводы-11	Чай каркаде с сахаром	2-17
Сборник в дошк.орг.по УР	248/1	120/1шт	Сахар-песок, Чай каркаде , Вода Калорийность-56, Углеводы-12, ВитаминС-20	Яблоки.	12-48
Итого за Полдник			Калорийность-461, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-75, ВитаминА-22, ВитаминС-43, ВитаминРР-3		42-42
Итого за день			Калорийность-1 975, Белки-62, Жиры-57, Углеводы-305, ВитаминА-211, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-92, ВитаминРР-9		184-21

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.