

вторник

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.2004г.М осква	96	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное .	8-46
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-45, ВитаминС-1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	15-46
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	5-62
Сб.рец.2004г.М осква	692	150	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминА-15, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	8-52
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок		
Итого за Завтрак			Калорийность-494, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-68, ВитаминА-100, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		38-06
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		20/1шт.	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминА-2	Печенье сахарное	3-88
Сб.рец.2004г.М осква	685	150	Калорийность-45, Углеводы-11	Чай каркаде с сахаром	2-17
			Сахар-песок, Чай каркаде , Вода		
Итого за Завтрак 2			Калорийность-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-2		6-05
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.1994г.	25	50	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминА-8, ВитаминС-6	Салат "Летний"	12-53
			Картофель, Лук зеленый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая., Зеленый горошек , Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф		
Сб.рец.2011г.(д ошкальные организации)	82	200/10	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17, ВитаминА-5, ВитаминС-13, ВитаминРР-2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы,	9-91
			Картофель, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Вода, Цыплята потр.1 кат.бройл.		
Сб.рец.2011г.(д ошкальные организации)	249	80	Калорийность-157, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-3, ВитаминА-83, ВитаминС-1, ВитаминРР-3	Рыба,запеченная в омлете	43-33
			Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Мука пшеничная в/с, Масло сливочное, Яйцо, Молоко пастер.2,5 жирн. , Соль поваренная пищевая., Масса припущ.рыбы		
Сборник в дошк.орг.по УР	213	150	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-21, ВитаминС-39, ВитаминРР-3	Картофель отварной заправленный	11-99
			Картофель, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное		
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
Сборник в дошк.орг.по УР	253/2	150	Калорийность-124, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги,	5-17
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-880, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-123, ВитаминА-117, ВитаминВ2-1, ВитаминС-62, ВитаминРР-8		90-09
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	200/2	100	Калорийность-237, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-17, ВитаминА-24, ВитаминС-3, ВитаминРР-4	Плов из птицы,	33-15
			Цыплята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Томатная паста , Соль поваренная пищевая.		
Сборник в дошк.орг.по УР	267	150	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-150	Напиток из плодов шиповника.	4-10
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
		100/1/3шт	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8, ВитаминС-61	Апельсины	18-23
Итого за Полдник			Калорийность-383, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-48, ВитаминА-24, ВитаминС-214, ВитаминРР-5		55-48
Итого за день			Калорийность-1 887, Белки-62, Жиры-66, Углеводы-264, ВитаминА-243, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-277, ВитаминРР-14		189-68

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.