

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.(дошкольные организации)	7	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд. порциями.,	7-54
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	314	150/7.5	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным.,	16-16
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, 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-553, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-86, ВитаминА-97, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		37-84
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.(дошкольные организации)	401	150	Калорийность-600, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-83	Йогурт фруктовый	15-30
Итого за Завтрак 2			Калорийность-2 016, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-392, ВитаминА-28, ВитаминС-2		21-00
Обед-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.Москва	37	50	Калорийность-99, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-8	Салат из сырых овощей.	7-61
			Морковь, Помидоры свежие, Огурцы свежие, Капуста белокач.свежая, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф		
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Уха со взбитым яйцом	16-70
			Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф		
Сб.рец.2008 Ижевск	81	80	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5	Фрикадельки "Петушок",	32-61
			Цыпленок потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката		
Сборник в дошк.орг.по УР	208/1	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая..	8-26
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая ., Вода		
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.Москва	631	150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11	Компот из свежих плодов	6-74
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Апельсины, Яблоки, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-979, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-125, ВитаминА-119, ВитаминВ2-1, ВитаминС-40, ВитаминРР-7		79-08
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2004г.Москва	71	50/1/2	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-5	Винегрет овощной	12-81
			Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Яйцо		
Сборник в дошк.орг.по УР	212	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные	8-04
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Вода		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-78
Сб.рец.2004г.Москва	685	150	Калорийность-45, Углеводы-11	Чай с сахаром	1-18
			Сахар-песок, Чай черный , Вода		
		90/1шт.	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминА-81, ВитаминС-162	Киви	22-67
Итого за Полдник			Калорийность-451, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-78, ВитаминА-102, ВитаминС-168, ВитаминРР-1		48-48
Итого за день			Калорийность-3 999, Белки-95, Жиры-101, Углеводы-681, ВитаминА-347, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-212, ВитаминРР-10		186-40

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.