

**среда**

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроллементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)	
<b><u>Завтрак-12 комплекс Дсад</u></b>						
Сбрец.2011г.(о школьные организации)	7	10	<b>Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, Витамина-21</b>	<b>Сыр голланд. порциями,</b>	<b>7-54</b>	
Сбрец.2011г.(о школьные организации)	314	150/7.5	<b>Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, Витамина-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1</b>	<b>Каша рисовая на молоке с маслом сливочным,,</b>	<b>16-16</b>	
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	<b>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное</b>	<b>Батон,</b>	<b>5-62</b>	
Сбрец.2011г.(о школьные организации)	397	150	<b>Калорийность-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, Витамина-17, ВитаминС-1</b>	<b>Какао с молоком,</b>	<b>8-52</b>	
<b>Итого за Завтрак</b> Калорийность-553, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-86, ВитаминА-97, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <b>37-84</b>						
<b><u>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</u></b>						
20/1шт.			<b>Калорийность-1 416, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-309, Витамина-28, ВитаминС-2</b>	<b>Вафли</b>	<b>5-70</b>	
Сбрец.2011г.(о школьные организации)	401	150	<b>Калорийность-600, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-83</b>	<b>Йогурт фруктовый</b>	<b>15-30</b>	
<b>Итого за Завтрак 2</b> Калорийность-2 016, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-392, ВитаминА-28, ВитаминС-2 <b>21-00</b>						
<b><u>Обед-12 комплекс Дсад</u></b>						
Сбрец.2004г.М осква	37	50	<b>Калорийность-99, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-8</b>	<b>Салат из сырых овощей.</b>	<b>7-61</b>	
Сбрец.2008 Ижевск	60	250/12.5	<b>Морковь, Помидоры свежие, Огурцы свежие, Капуста белокоч.свежая, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф</b>	<b>Уха со взбитым яйцом</b>	<b>16-70</b>	
Сбрец.2008 Ижевск	81	80	<b>Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, Витамина-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2</b>	<b>Фрикадельки "Петушок",</b>	<b>32-61</b>	
Сборник в дошк.орг.по УР	208/1	150	<b>Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф</b>	<b>Цыпленок потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая..</b>	<b>8-26</b>
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	<b>Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, Витамина-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5</b>	<b>Хлеб пшеничный,</b>	<b>3-78</b>	
Сборник в дошк.орг.по УР	311	40	<b>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1</b>	<b>Хлеб дарницкий</b>	<b>3-38</b>	
Сбрец.2004г.М осква	631	150	<b>Сахар-песок, Лимонная кислота, Апельсины, Яблоки, Вода</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>6-74</b>	
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-979, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-125, ВитаминА-119, ВитаминВ2-1, ВитаминС-40, ВитаминРР-7 <b>79-08</b>						
<b><u>Полдник-12 комплекс Дсад</u></b>						
Сбрец.2004г.М осква	71	50/1/2	<b>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-5</b>	<b>Винегрет овощной</b>	<b>12-81</b>	
Сборник в дошк.орг.по УР	212	150	<b>Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Яйцо</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>8-04</b>	
Сбрец.2004г.М осква		40	<b>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Вода</b>	<b>.</b>		
			<b>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>3-78</b>	
	685	150	<b>Сахар-песок, Чай черный , Вода</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>1-18</b>	
	90/1шт.		<b>Калорийность-45, Углеводы-11</b>	<b>Киви</b>	<b>22-67</b>	
<b>Итого за Полдник</b> Калорийность-451, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-78, ВитаминА-102, ВитаминС-168, ВитаминРР-1 <b>48-48</b>						
<b>Итого за день</b> Калорийность-3 999, Белки-95, Жиры-101, Углеводы-681, ВитаминА-347, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-212, ВитаминРР-10 <b>186-40</b>						

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.