

четверг

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)	6	15	Калорийность-99, Жиры-11, ВитаминА-60	Масло сливочное ..	12-70
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	314	150/7,5	Калорийность-218, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным,	14-25
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	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
Итого за Завтрак			Калорийность-542, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-74, ВитаминА-121, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		41-09
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	309	20/1шт.	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминА-2	Печенье сахарное,	3-88
Сб.рец.2004г.Москва	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	11-62
Итого за Завтрак 2			Калорийность-195, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-40, ВитаминА-2 602, ВитаминС-8, ВитаминРР-1		15-50
Обед-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	44	50	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-3, ВитаминА-50, ВитаминС-3	Салат "Космос".	6-55
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	57	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет..	14-17
Сборник в дошк.орг.по УР	202	80	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7	Котлеты рубленные из птицы,	29-98
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
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	335/1	150	Калорийность-77, Углеводы-19, ВитаминС-3	Напиток клюквенный.	9-73
Итого за Обед			Калорийность-1 032, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-127, ВитаминА-139, ВитаминВ2-1, ВитаминС-31, ВитаминРР-9		75-63
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	216	80/16	Калорийность-202, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-2, ВитаминА-191	Омлет с сыром	28-76
Сб.рец.2004г.Москва	738	50	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-30	Пирожки печеные с яйцом и рисом	6-50
Сборник в дошк.орг.по УР	253/1	150	Калорийность-75, Углеводы-18	Компот из изюма.	2-65
Сборник в дошк.орг.по УР	248/1	75/1/2шт	Калорийность-36, Углеводы-7, ВитаминС-13	Яблоки.	6-69
Итого за Полдник			Калорийность-456, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-50, ВитаминА-221, ВитаминС-13, ВитаминРР-1		44-60
Итого за день			Калорийность-2 225, Белки-74, Жиры-87, Углеводы-291, ВитаминА-3 083, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-54, ВитаминРР-11		176-82
Зам. директора		Ходырева Н.О.	Повар	Калькулятор	Никитина Т.В.