

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	96	10	Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминА-40	Масло сливочное .	8-53
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшениная на молоке с маслом сливочным	14-57
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	5-62
Сб.рец.2008 Ижевск	149	150	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминА-15, ВитаминС-1	Какао с молоком	8-13
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-514, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-73, ВитаминА-100, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		36-85
<b>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</b>					
		40/1шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	7-66
Сборник в дошк.орг.по УР	268	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый.	12-40
Итого за Завтрак 2			Калорийность-280, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-54, ВитаминА-2 604, ВитаминС-8, ВитаминРР-1		20-06
<b>Обед-12 комплекс Дсад</b>					
Сб.рец.2008 Ижевск	3	50	Калорийность-30, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-7	Салат из свеж.помидоров и огурцов	4-85
			Помидоры свежие, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф		
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	10-95
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сборник в дошк.орг.по УР	203	75	Калорийность-180, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-8, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3	Биточки рубленые из птицы	24-42
Раз-но пр-ом стол школы Гармония	10	150	Цыплята потр.1 кат.бройл., Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Хлеб пшеничный , Масса полуфабриката	Рис припущенный с овощами	12-88
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кушмин целый, Чеснок, Вода, Приправы	
Сборник в дошк.орг.по УР	311	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	3-78
Сб.рец.2004г.М осква	631	150	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб дарницкий	3-38
			Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11	Компот из свежих плодов	5-65
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Апельсины, Яблоки, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-1 006, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-138, ВитаминА-43, ВитаминВ1-1, ВитаминС-36, ВитаминРР-7		65-91
<b>Полдник-12 комплекс Дсад</b>					
Сборник в дошк.орг.по УР	212	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные .	8-08
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Вода		
Удмуртская национальная кухня		50	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-49	Сырная палочка	15-07
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масло сливочное, Масса теста, Сыр голландский		
Сб.рец.2004г.М осква	700	150	Калорийность-77, Углеводы-19, ВитаминС-3	Напиток клюквенный	11-24
			Сахар-песок, Клюква, Вода		
		70/1шт	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6, ВитаминА-63, ВитаминС-126	Киви	22-20
Итого за Полдник			Калорийность-503, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-82, ВитаминА-133, ВитаминС-129, ВитаминРР-1		56-59
Итого за день			Калорийность-2 304, Белки-61, Жиры-78, Углеводы-348, ВитаминА-2 880, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-175, ВитаминРР-10		179-41

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.