

**понедельник**

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микролементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
-----------------------	-------	-----------	-------------------------------------------------------------------------------	--------------------	----------------------------

**Завтрак-12 комплекс Дсад**

<i>Собр.рец.2004г.Москва</i>	96	10	<b>Калорийность-66, Жиры-7, ВитаминA-40</b>	<b>Масло сливочное .</b>	<b>8-53</b>
<i>Собр.рец.2004г.Москва</i>	302	150/7,5	<b>Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминA-45, ВитаминC-1, ВитаминPP-1</b>	<b>Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным</b>	<b>14-57</b>
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	317	40	<b>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</b>	<b>Батон,</b>	<b>5-62</b>
<i>Собр.рец.2008 Ижевск</i>	149	150	<b>Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21</b> <b>Калорийность-109, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминA-15, ВитаминC-1</b> <b>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>8-13</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>Калорийность-514, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-73, Витамина-100, ВитаминC-2, ВитаминPP-1</b>		<b>36-85</b>

**Завтрак 2-12 комплекс Дсад**

<i>40/1шт.</i>	<i>Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминA-4</i>	<b>Печенье сахарное</b>	<b>7-66</b>		
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	<i>268</i>	<i>200</i>	<i>Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминA-2 600, ВитаминC-8</i>	<b>Сок фруктовый.</b>	<b>12-40</b>

**Итого за Завтрак 2** Калорийность-280, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-54, Витамина-2 604, ВитаминC-8, ВитаминPP-1

**Обед-12 комплекс Дсад**

<i>Собр.рец.2008 Ижевск</i>	3	50	<b>Калорийность-30, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминC-7</b>	<b>Салат из свеж.помидоров и огурцов</b>	<b>4-85</b>
			Помидоры свежие, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зелень п-ф		
<i>Собр.рец.2004г.Москва</i>	139	250/12,5	<b>Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминA-6, ВитаминC-12, ВитаминPP-2</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	<b>10-95</b>
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	203	75	<b>Калорийность-180, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-8, ВитаминA-36, ВитаминC-2, ВитаминPP-3</b>	<b>Биточки рубленые из птицы</b>	<b>24-42</b>
			Цыплята потр.1 кат.бройл., Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Молоко пастер.2,5 жирн., Хлеб пшеничный, Масса полуфабриката		
<i>Раз-но пр-ом стол.иканы Гармония</i>	10	150	<b>Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминC-3, ВитаминPP-1</b>	<b>Рис припущеный с овоцами</b>	<b>12-88</b>
			Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кумин целий, Чеснок, Вода, Приправы		
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	310	40	<b>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб пшеничный,</b>	<b>3-78</b>
<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	311	40	<b>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб дарницкий</b>	<b>3-38</b>
<i>Собр.рец.2004г.Москва</i>	631	150	<b>Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминC-11</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>5-65</b>
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Апельсины, Яблоки, Вода		
<b>Итого за Обед</b>			<b>Калорийность-1 006, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-138, Витамина-43, ВитаминB1-1, ВитаминC-36, ВитаминPP-7</b>		<b>65-91</b>

**Полдник-12 комплекс Дсад**

<i>Сборник в дошк.орг.по УР</i>	212	150	<b>Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминA-21, ВитаминPP-1</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>8-08</b>
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Вода		
<i>Удмуртская национальная кухня</i>		50	<b>Калорийность-187, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминA-49</b>	<b>Сырная палочка</b>	<b>15-07</b>
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Вода, Масло сливочное, Масса теста, Сыр голландский		
<i>Собр.рец.2004г.Москва</i>	700	150	<b>Калорийность-77, Углеводы-19, ВитаминC-3</b>	<b>Напиток клюквенный</b>	<b>11-24</b>
			Сахар-песок, Клюква, Вода		
	70/1шт		<b>Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6, ВитаминA-63, ВитаминC-126</b>	<b>Киви</b>	<b>22-20</b>
<b>Итого за Полдник</b>			<b>Калорийность-503, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-82, Витамина-133, ВитаминC-129, ВитаминPP-1</b>		<b>56-59</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-2 304, Белки-61, Жиры-78, Углеводы-348, Витамина-2 880, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-175, ВитаминPP-10</b>		<b>179-41</b>

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.