

среда

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

Завтрак-12 комплекс Дсад

Сбрец.2011г.(о ошкольные организации)	6	15	Калорийность-99, Жиры-11, ВитаминA-60	Масло сливочное ..	12-68
Сбрец.2011г.(о ошкольные организации)	314	150/7,5	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминA-45, ВитаминC-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным,,	14-31
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	5-62
Сбрец.2008 Ижевск	149	150	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминA-15, ВитаминC-1	Какао с молоком	8-11
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-531, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-72, ВитаминA-120, ВитаминC-2, ВитаминPP-1		40-72

Завтрак 2-12 комплекс Дсад

20/1шт	Калорийность-1 416, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-309, ВитаминA-28, ВитаминC-2	Вафли	5-70
400	200	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминA-40, ВитаминC-3	Молоко кипяченое.

Итого за Завтрак 2 Калорийность-1 524, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-319, ВитаминA-68, ВитаминC-4 **22-77**

Обед-12 комплекс Дсад

Сбрец.2011г.(о ошкольные организации)	76	200/12,5/10	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминA-18, ВитаминC-14, ВитаминPP-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной.	11-39
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа первая, Вода, Цыплята потр. I кат.бройл., Сметана		
Сборник в дошк.орг.по УР	203	80	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминA-38, ВитаминC-2, ВитаминPP-4	Биточки рубленые из птицы	26-74
Сборник в дошк.орг.по УР	84	75	Цыплята потр.I кат.бройл., Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Молоко пастер.2,5 жирн., Хлеб пшеничный , Масса полуфабриката Калорийность-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминA-15, ВитаминC-37, ВитаминPP-1	Капуста тушеная	7-47
Сборник в дошк.орг.по УР	216	75	Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Капуста белокоч.свежая, Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Морковь Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминA-13, ВитаминC-13, ВитаминPP-1	Картофельное пюре	5-79
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая. Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный,	3-78
Сборник в дошк.орг.по УР	311	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1	Хлеб дарницкий	3-38
Сбрец.2004г.М осква	638	150	Калорийность-144, Белки-1, Углеводы-35	Компот из изюма	5-37
			Сахар-песок, Изюм, Вода		

Итого за Обед Калорийность-802, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-116, ВитаминA-84, ВитаминC-67, ВитаминPP-7 **63-92**

Полдник-12 комплекс Дсад

Сбрец.2004г.М осква	71	50	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминC-5	Винегрет овощной	6-29
Сбрец.2011г.(о ошкольные организации)	216	100/20	Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминA-238, ВитаминC-1	Омлет с сыром	35-15
		40	Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн., Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский		
Сбрец.2004г.М осква	686	150	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-3	Хлеб пшеничный	3-78
Сборник в дошк.орг.по УР	248/1	100/1шт.	Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминC-17	Чай с сахаром , с лимоном	2-36

Итого за Полдник Калорийность-501, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-47, ВитаминA-238, ВитаминB2-1, ВитаминC-25, ВитаминPP-1 **56-70**

Итого за день Калорийность-3 357, Белки-76, Жиры-93, Углеводы-553, ВитаминA-510, ВитаминB1-1, ВитаминB2-2, ВитаминC-98, ВитаминPP-9 **184-11**

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.