

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2011г.(до ошк.орг.по УР)	6	15	Калорийность-99, Жиры-11, ВитаминА-60	Масло сливочное ..	12-68
Сб.рец.2011г.(до ошк.орг.по УР)	314	150/7,5	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-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
Сб.рец.2008 Ижевск	149	150	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминА-15, ВитаминС-1	Какао с молоком	8-11
			Крупа манная, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса каши, Масло сливочное		
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-531, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-72, ВитаминА-120, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		40-72
<u>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</u>					
		20/1шт	Калорийность-1 416, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-309, ВитаминА-28, ВитаминС-2	Вафли	5-70
Сб.рец.2011г.(до ошк.орг.по УР)	400	200	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминА-40, ВитаминС-3	Молоко кипяченое.	17-07
Итого за Завтрак 2			Калорийность-1 524, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-319, ВитаминА-68, ВитаминС-4		22-77
<u>Обед-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2011г.(до ошк.орг.по УР)	76	200/12,5/10	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминА-18, ВитаминС-14, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной.	11-39
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Сметана		
Сборник в дошк.орг.по УР	203	80	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминА-38, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	Биточки рубленые из птицы	26-74
			Цыпленка потр.1 кат.бройл., Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Хлеб пшеничный , Масса полуфабриката		
Сборник в дошк.орг.по УР	84	75	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминА-15, ВитаминС-37, ВитаминРР-1	Капуста тушеная	7-47
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Капуста белокоч.свежая, Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Морковь		
Сборник в дошк.орг.по УР	216	75	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминА-13, ВитаминС-13, ВитаминРР-1	Картофельное пюре	5-79
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
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
Сб.рец.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, ВитаминА-84, ВитаминС-67, ВитаминРР-7		63-92
<u>Полдник-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	71	50	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-5	Винегрет овощной	6-29
			Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф		
Сб.рец.2011г.(до ошк.орг.по УР)	216	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет с сыром	35-15
			Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский		
			Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1		
Сб.рец.2004г.М осква	686	150	Калорийность-47, Углеводы-11, ВитаминС-3	Чай с сахаром , с лимоном	2-36
			Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода		
Сборник в дошк.орг.по УР	248/1	100/1шт.	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-17	Яблоки.	9-12
Итого за Полдник			Калорийность-501, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-47, ВитаминА-238, ВитаминВ2-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-1		56-70
Итого за день			Калорийность-3 357, Белки-76, Жиры-93, Углеводы-553, ВитаминА-510, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-98, ВитаминРР-9		184-11

Зам. директора



Ходырева Н.О.

Повар



Калькулятор

Никитина Т.В.