

пятница

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.(д ошкольные организации)	6	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминA-80	Масло сливочное ..	16-91
Сб.рец.2004г.М осьва	302	150/7,5	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминA-45, ВитаминC-1, ВитаминPP-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	16-22
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	5-62
Сб.рец.2004г.М осьва	692	150	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминA-15, ВитаминC-1	Кофеинный напиток с молоком	8-55
Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок					
Итого за Завтрак	Калорийность-554, Белки-11, Жиры-25, Углеводы-72, ВитаминA-140, ВитаминC-2, ВитаминPP-1	47-30			
<u>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</u>					
20/1шт.			Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминA-2	Печенье сахарное	3-82
Сб.рец.2004г.М осьва	705	160	Калорийность-109, Белки-1, Углеводы-24, ВитаминC-160	Напиток из плодов шиповника	5-00
Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода					
Итого за Завтрак 2	Калорийность-194, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-38, ВитаминA-2, ВитаминC-160	8-82			
<u>Обед-12 комплекс Дсад</u>					
Сборник в дошк.орг.по УР	41	60	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминA-8, ВитаминC-9	Салат "Удмуртский",	8-01
Картофель, Яйцо, Помидоры свежие, Лук зеленый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф					
Сб.рец.2011г.(д ошкольные организации)	67	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминA-22, ВитаминC-34, ВитаминPP-2	Щи из свеж. капусты с мясом птицы со сметаной.	14-57
Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана					
Сборник в дошк.орг.по УР	54-24м	80	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминA-27, ВитаминC-2, ВитаминPP-4	Шницель из мяса птицы	24-95
Цыпленок потр.1 кат.бройл., Молоко пастер.2,5 жирн., Хлеб пшеничный , Сухари панировочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката					
Сборник в дошк.орг.по УР	208/1	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминA-21, ВитаминPP-1	Каша гречневая рассыпчатая..	8-30
Масло сливочное. Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая .. Вода					
Сборник в дошк.орг.по УР	310	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный,	4-72
Сборник в дошк.орг.по УР	311	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб дарницкий	4-23
Сб.рец.2011г.(д ошкольные организации)	376	150	Калорийность-107, Углеводы-26	Компот из смеси сухофруктов.	2-90
Сахар-песок, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота					
Итого за Обед	Калорийность-1 001, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-137, ВитаминA-77, ВитаминB2-1, ВитаминC-46, ВитаминPP-7	67-68			
<u>Полдник-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2008 Ижевск	8	50	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, ВитаминC-3	Салат из моркови с яблоками и изюмом	4-29
Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное					
Сб.рец.2004г.М осьва	366	80/15	Калорийность-239, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-29, ВитаминA-41, ВитаминC-1, ВитаминPP-1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	27-91
Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж , Сметана , Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Молоко сгущеное, Крупа манная					
Сб.рец.2004г.М осьва	631	160	Калорийность-110, Углеводы-27, ВитаминC-12	Компот из свежих плодов	8-99
Сахар-песок, Лимонная кислота, Апельсины, Яблоки, Киви, Груши, Вода					
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	85/1шт	Калорийность-36, Углеводы-8, ВитаминC-4	Груши	20-85
Итого за Полдник	Калорийность-455, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-75, ВитаминA-41, ВитаминC-20, ВитаминPP-1	62-04			
Итого за день	Калорийность-2 205, Белки-68, Жиры-73, Углеводы-322, ВитаминA-260, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-228, ВитаминPP-9	185-84			

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.