

пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	6	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное ..	16-91
Сб.рец.2004г.Москва	302	150/7,5	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-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 Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон,	5-62
Сб.рец.2004г.Москва	692	150	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминА-15, ВитаминС-1	Кофейный 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, ВитаминА-140, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		47-30
Завтрак 2-12 комплекс Дсад					
		20/1шт.	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминА-2	Печенье сахарное	3-82
Сб.рец.2004г.Москва	705	160	Калорийность-109, Белки-1, Углеводы-24, ВитаминС-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, ВитаминА-2, ВитаминС-160		8-82
Обед-12 комплекс Дсад					
Сборник в дошк.орг.по УР	41	60	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминА-8, ВитаминС-9	Салат "Удмуртский",	8-01
			Картофель, Яйцо, Помидоры свежие, Лук зеленый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф		
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	67	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминА-22, ВитаминС-34, ВитаминРР-2	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной.	14-57
			Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыпята 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, ВитаминА-27, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	Шницель из мяса птицы	24-95
			Цыпята 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, ВитаминА-21, ВитаминРР-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, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный,	4-72
Сборник в дошк.орг.по УР	311	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб дарницкий	4-23
Сб.рец.2011г.(дошкольные 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, ВитаминА-77, ВитаминВ2-1, ВитаминС-46, ВитаминРР-7		67-68
Полдник-12 комплекс Дсад					
Сб.рец.2008 Ижевск	8	50	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, ВитаминС-3	Салат из моркови с яблоками и изюмом	4-29
			Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное		
Сб.рец.2004г.Москва	366	80/15	Калорийность-239, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-29, ВитаминА-41, ВитаминС-1, ВитаминРР-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 сгущенное, Крупа манная		
Сб.рец.2004г.Москва	631	160	Калорийность-110, Углеводы-27, ВитаминС-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, ВитаминС-4	Груши	20-85
Итого за Полдник			Калорийность-455, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-75, ВитаминА-41, ВитаминС-20, ВитаминРР-1		62-04
Итого за день			Калорийность-2 205, Белки-68, Жиры-73, Углеводы-322, ВитаминА-260, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-228, ВитаминРР-9		185-84

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.