

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.(о школьные организации)	7	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, Витамина-21	Сыр голланд. порциями,	7-56
Сб.рец.2011г.(о школьные организации)	314	150/7.5	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, Витамина-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным,,	16-19
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.М осква	686	150	Калорийность-47, Углеводы-11, ВитаминС-3 Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода	Чай с сахаром , с лимоном	2-35
Итого за Завтрак Калорийность-480, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-76, ВитаминА-81, ВитаминС-4, ВитаминРР-1					
31-72					
<u>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</u>					
20/1шт.			Калорийность-1 416, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-309, Витамина-4-28, ВитаминС-2	Вафли	5-70
Сб.рец.2011г.(о школьные организации)	401	200	Калорийность-800, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-110	Йогурт фруктовый	20-40
Итого за Завтрак 2 Калорийность-2 216, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-419, ВитаминА-28, ВитаминС-2					
26-10					
<u>Обед-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	37	50	Калорийность-99, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-8	Салат из сырых овощей.	6-82
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Морковь, Помидоры свежие, Огурцы свежие, Капуста белокоч.свежая, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, Витамина-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Уха со взбитым яйцом	16-62
Сб.рец.2008 Ижевск	81	80	Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуши потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, Витамина-4-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5	Фрикадельки "Петушок",	28-49
Сборник в дошк.орг.по УР	208/1	150	Цыплята потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, Витамина-21, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая..	8-31
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая .., Вода 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	631	150	Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандаринки, Яблоки, Вода Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11	Компот из свежих плодов	8-17
Итого за Обед Калорийность-979, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-125, ВитаминА-119, ВитаминВ2-1, ВитаминС-40, ВитаминРР-7					
75-57					
<u>Полдник-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	71	50/1/2	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-5	Винегрет овощной	8-26
Сборник в дошк.орг.по УР	212	150	Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Яйцо Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, Витамина-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные	8-04
Сб.рец.2004г.М осква		40	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Вода Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-78
	685	150	Сахар-песок, Чай черный , Вода Калорийность-45, Углеводы-11	Чай с сахаром	1-17
		120/1шт.	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-10, ВитаминА-108, ВитаминС-216	Киви	32-47
Итого за Полдник Калорийность-465, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-81, ВитаминА-129, ВитаминС-222, ВитаминРР-1					
53-72					
Итого за день Калорийность-4 140, Белки-100, Жиры-106, Углеводы-701, ВитаминА-357, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-268, ВитаминРР-10					
187-11					

Зам. директора

Ходырева Н.О.

Повар

Калькулятор

Никитина Т.В.