

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.(дошкольные организации)	7	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд. порциями.,	15-09
Сб.рец.2004г.Москва	302	150/7,5	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным,	14-39
Сборник в дошк.орг.по УР	317	40	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон,	5-62
Сб.рец.2004г.Москва	685	150	Калорийность-45, Углеводы-11	Чай каркаде с сахаром	2-16
			Сахар-песок, Чай каркаде., Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-530, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-77, ВитаминА-101, ВитаминС-1, ВитаминРР-1		37-26
<u>Завтрак 2-12 комплекс Дсад</u>					
Удмуртская национальная кухня		40/1шт.	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27, ВитаминА-42	Кекс "Детский"	9-90
Сб.рец.2004г.Москва	698	200	сахар-песок, мука пшеничная в/с, творог н/ж, яйцо, масло сливочное, масса полуфабриката, масло растительное, сода, ванилин	Кефир с сахаром	12-94
			Кефир 2.5% 1л., Сахар-песок		
Итого за Завтрак 2			Калорийность-329, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-42, ВитаминС-1		22-84
<u>Обед-12 комплекс Дсад</u>					
Сборник в дошк.орг.по УР	17	50	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-13	Салат из свеж.кап.с яблоками	4-85
Сб.рец.2004г.Москва	132	250/12,5/10	Капуста белокоч.свежая, Морковь, Яблоки, Сахар-песок, Лук зеленый, Чеснок, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	14-27
Сборник в дошк.орг.по УР	176/2	150	Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы	Жаркое по-домашнему,	58-84
Сборник в дошк.орг.по УР	310	40	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминС-33, ВитаминРР-4	Хлеб пшеничный,	3-78
Сборник в дошк.орг.по УР	311	40	Мясо говядина полуж.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Морковь	Хлеб дарницкий	3-38
Сб.рец.2011г.(дошкольные организации)	376	150	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов.	2-86
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота		
Итого за Обед			Калорийность-771, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-115, ВитаминА-22, ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-7		87-98
<u>Полдник-12 комплекс Дсад</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	366	70/10	Калорийность-182, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-24, ВитаминА-17	Запеканка творожная с повидлом	22-86
Сборник в дошк.орг.по УР	261	150	Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло	Чай с сахаром.	1-30
Сборник в дошк.орг.по УР	250/1	55/1/2шт.	Калорийность-28, Углеводы-7	Мандарины.	13-88
			Сахар-песок, Чай черный, Вода		
			Мандарины, Сахар-песок		
Итого за Полдник			Калорийность-221, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-41, ВитаминА-17		38-04
Итого за день			Калорийность-1 851, Белки-70, Жиры-55, Углеводы-278, ВитаминА-182, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-68, ВитаминРР-9		186-12

Зам. директора



Ходырева Н.О.

Повар



Калькулятор

Никитина Т.В.