

МДОУ ДС Ладушки (Д/с 3-7 лет г.Качканар_)

Итого за Завтрак		лш, зер, (жолдз), белк (г), угл-м (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Выход (г)	Имененная порция	
	<u>Завтрак</u>	
180	Каши вязкая молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Молоко, "Вода, Сахар, Масло сливочное"</i>	кКал-180, Бел-6, Жир-5, Угл-29
200	Чай с лимоном <i>Чай черный сорта, "Вода, Сахар, Лимон"</i>	кКал-63, Угл-15
20/5	Бутерброды с маслом 20/5 <i>Масло сливочное (в порции 0.2кг), Хлеб пшеничный топленый</i>	кКал-147, Бел-2, Жир-8, Угл-16
	Итого за Завтрак	кКал-389, Бел-8, Жир-13, Угл-60
	<u>2-ой завтрак</u>	
1	Фрукт свежий*	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
	Итого за 2-ой завтрак	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
	<u>Обед</u>	
50	Икра морковная в/у <i>Морковь, "у", Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар</i>	кКал-38, Бел-1, Жир-2, Угл-5
180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у <i>Свекла, "у", Картофель белочешный, Картофель, "у", Морковь, "у", Петрушка, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, "Вода, Сметана"</i>	кКал-88, Бел-1, Жир-3, Угл-13
20	Комплет " Рыбка " <i>Минтай филе, Вода, Картофель белочешный, Лук репчатый, Масло растительное, Слив, Сахар, Петрушка, "у"</i>	кКал-279, Бел-12, Жир-18, Угл-12
130	Рис отварной <i>Крупа Рис круглый, Масло сливочное</i>	кКал-186, Бел-3, Жир-6, Угл-25
20	Соус белый основной <i>Лук репчатый, Мука пшеничная, "Вода, Масло сливочное"</i>	кКал-15, Жир-1, Угл-1
180	Компот из ягод (заморозка) <i>Ягоды замороженные, Сахар, Кислота лимонная, "Вода"</i>	кКал-129, Бел-1, Угл-32
30	Хлеб ржаной	кКал-64, Бел-1, Угл-14
20	Хлеб пшеничный	кКал-48, Бел-2, Угл-10
	Итого за Обед	кКал-848, Бел-21, Жир-30, Угл-112
	<u>Полдник</u>	
150	Запеканка (рулет) картофельная с курицей в/у <i>Картофель, "у", Цыпленок-фридар, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Сыр пармезановый, Сахар</i>	кКал-228, Бел-13, Жир-13, Угл-11
30	Соус молочный <i>Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, "Вода, Сахар"</i>	кКал-25, Бел-1, Жир-2, Угл-2
200	Чай с сахаром <i>Чай черного сорта, Сахар, "Вода"</i>	кКал-60, Угл-15
80	Манник <i>Крупа манная, Яйца, Масло, Сахар, Сода пищевая, Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная</i>	кКал-223, Бел-4, Жир-4, Угл-42
100	Кисломолочный напиток	кКал-50, Бел-3, Жир-3, Угл-4
20	Хлеб пшеничный	кКал-48, Бел-2, Угл-10
	Итого за Полдник	кКал-604, Бел-22, Жир-22, Угл-84
	Итого за день	кКал-1063, Бел-27, Жир-26, Угл-176

- стоимость питания в день согласно Контракта составляет:	204-90
---	--------

Зависимость от природы

МДОУ ДС Ладушки (Ясли 1-3г. г.Качканар)

Выход (г)	Наименование блюда	на 100 г (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	<u>Каша вязкая молочная</u> <u>пшеничная</u> Крупа пшеничная, Молоко, *Вода, Сахар, Масло сливочное.	кКал-160, Бел-5, Жир-4, Угл-26
180	<u>Чай с лимоном</u> Чай высшего сорта, *Вода, Сахар, Лимон.	кКал-57, Угл-14
10/5	<u>Вуферброды с маслом 10/5</u> Масло сливочное (в пакет 0,2кг), Хлеб пшеничный домашний	кКал-147, Бел-2, Жир-8, Угл-16
Итого за Завтрак		
<u>2-ой завтрак</u>		
1	<u>Фрукт свежий*</u>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
Итого за 2-ой завтрак		
<u>Обед</u>		
40	<u>Икра морковная в/у</u> Морковь, Лу, Рукматей, Томат-паста, Масло растительное, Сахар.	кКал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-4
150	<u>Борщ с капустой и</u> <u>картофелем со сметаной в/у</u> Свекла, к/у, Картофель батонный, Картофель, к/у, Морковь, к/у, Петрушка, Лу, Рукматей, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, *Вода, Сметана	кКал-74, Бел-1, Жир-3, Угл-11
50	<u>Комлета "Рыбка"</u> Мякоть в/у, Ябло, Картофель батонный, Лу, Рукматей, Масло растительное, Слив, Сахар пафированный.	кКал-199, Бел-9, Жир-13, Угл-9
110	<u>Рис отварной</u> Крупа Рис круглый, Масло сливочное.	кКал-158, Бел-3, Жир-5, Угл-21
10	<u>Соус белый основной</u> Лу, Рукматей, Мука пшеничная, *Вода, Масло сливочное.	кКал-7, Жир-1, Угл-1
150	<u>Компот из ягод (заморозка)</u> Ягоды замороженные, Сахар, Вода	кКал-108, Бел-1, Угл-26
15	<u>Хлеб ржаной</u>	кКал-32, Бел-1, Угл-7
15	<u>Хлеб пшеничный</u>	кКал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
120	<u>Запеканка (рулет)</u> <u>картофельная с курицей в/у</u> Картофель, к/у, Целлофан-бродер, Лу, Рукматей, Масло растительное, Масло сливочное, Сахар пафированный, Слив	кКал-182, Бел-10, Жир-10, Угл-9
20	<u>Соус молочный</u> Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, *Вода, Сахар.	кКал-17, Жир-1, Угл-1
150	<u>Чай с сахаром</u> Чай высшего сорта, Сахар, *Вода	кКал-45, Угл-11
50	<u>Манник</u> Крупа манная, Ябло, Масло, Сахар, Сода пищевая, Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная	кКал-140, Бел-2, Жир-3, Угл-27
100	<u>Кисломолочный напиток</u>	кКал-50, Бел-3, Жир-3, Угл-4
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	кКал-24, Бел-1, Угл-5
Итого за Полдник		
Итого за кКал-1 559, Бел-41, Жир-52, Угл-218		

- стоимость питания в день согласно Контракта составляет:	151-80
---	--------

Трансформация промышленности

МДОУ ДС Ладушки (Сотрудники (обед))

Выход (г)	Наименование блюда	шт. экв. (ккал), белок (г), углеводы (г), жир (г), витаминизация (мг)
	<u>Обед</u>	
70	<i>Котлета "Рыбка"</i> _____	кКал=279, Бел=12, Жир=18, Угл=12
	<i>Мясной суп, Яблоко, Кашка беловатая, Лук репчатый, Масло растительное, Слив. Сырок плавленочный.</i>	
150	<i>Рис отварной</i> _____	кКал=215, Бел=4, Жир=7, Угл=29
	<i>Куря Рис куриный, Масло сливочное.</i>	
200	<i>Компот из ягод (замороженка)</i> _____	кКал=144, Бел=1, Угл=35
	<i>Ягоды заморожен, Сахар, Кашка беловатая, Яблоко</i>	
20	<i>Хлеб ржаной</i> _____	кКал=43, Бел=1, Угл=9
20	<i>Хлеб пшеничный</i> _____	кКал=48, Бел=2, Угл=10
	<u>Итого за Обед</u>	кКал=728, Бел=19, Жир=25, Угл=95
	<u>Итого за</u>	кКал=728, Бел=19, Жир=25, Угл=95

- стоимость питания в день согласно Контракта составляет:	60-00
---	-------

Заведующая производством