

д/с "Березка" (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
8	Сыр (порциями)	Ккал.-29, белки-2, жиры-2
24	Бутерброд с маслом <i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>	Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9
150	Каша вязкая молочная пшеничная <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углев.-22, Витамин С-1
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1
Итого за Завтрак		Ккал.-372, белки-11, жиры-14, углев.-47, Витамин С-2
Второй завтрак		
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
Итого за Второй завтрак		Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
Обед		
30	Икра овощная <i>свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок</i>	Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3
150	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями <i>макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>	Ккал.-111, белки-4, жиры-4, углев.-15, Витамин С-4
60	Котлета рыбная (запеченная) <i>треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
20	Соус сметанный <i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>	Ккал.-6, углев.-1
110	Картофель отварной <i>картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22
150	Компот из смеси сухофруктов <i>яблоки сушеные, сахар песок</i>	Ккал.-62, углев.-15
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11
Итого за Обед		Ккал.-483, белки-18, жиры-14, углев.-69, Витамин С-30
Полдник		
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1
75	Ватрушка с повидлом <i>мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин</i>	Ккал.-249, белки-5, жиры-4, углев.-49
Итого за Полдник		Ккал.-318, белки-9, жиры-7, углев.-54,

		Витамин С-1
Ужин		
180	Капуста тушеная с мясом	Ккал.-156, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-71
	<i>капуста белокочанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
200	Напиток из плодов шиповника	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10
Итого за Ужин		Ккал.-340, белки-13, жиры-8, углев.-50, Витамин С-271
Итого за день		Ккал.-1 538, белки-51, жиры-43, углев.-225, Витамин С-309
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых		26.07.2024 (Сад, 2шт)
д/с "Березка" (Сад)		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
12	Сыр (порциями)	Ккал.-44, белки-3, жиры-4
25	Бутерброд с маслом	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>	
170	Каша вязкая молочная пшеничная	Ккал.-188, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	
180	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>	
Итого за Завтрак		Ккал.-412, белки-14, жиры-17, углев.-51, Витамин С-3
Второй завтрак		
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
Итого за Второй завтрак		Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
Обед		
50	Икра овощная	Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок</i>	
180	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями	Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5
	<i>макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>	
80	Котлета рыбная (запеченная)	Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2
	<i>треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
30	Соус сметанный	Ккал.-9, углев.-2
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
150	Картофель отварной	Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30

	картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая	
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-74, углев.-18
	яблоки сушеные, сахар песок	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
		Итого за Обед Ккал.-633, белки-23, жиры-20, углев.-91, Витамин С-42
	Полдник	
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
75	Ватрушка с повидлом	Ккал.-249, белки-5, жиры-4, углев.-49
	мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин	
		Итого за Полдник Ккал.-329, белки-9, жиры-8, углев.-55, Витамин С-1
	Ужин	
210	Капуста тушеная с мясом	Ккал.-182, белки-11, жиры-10, углев.-12, Витамин С-83
	капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая	
200	Напиток из плодов шиповника	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200
	шиповник сухой, сахар песок	
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15
		Итого за Ужин Ккал.-390, белки-14, жиры-10, углев.-57, Витамин С-283
		Итого за день Ккал.-1 789, белки-60, жиры-55, углев.-259, Витамин С-334
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с