

д/с "Березка" (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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 геркулесовая <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2
150	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>	Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1
Итого за Завтрак		Ккал.-328, белки-9, жиры-13, углев.-43, 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		
40	Салат из свеклы <i>свекла, масло растительное, чеснок</i>	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4
150	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень (укроп , петрушка)</i>	Ккал.-59, белки-2, жиры-3, углев.-5, Витамин С-17
40/20	Тефтели мясные в соусе сметанном <i>говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое</i>	Ккал.-140, белки-6, жиры-9, углев.-9, Витамин С-1
100	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	Ккал.-140, белки-4, жиры-3, углев.-25
150	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар песок</i>	Ккал.-57, углев.-13, Витамин С-4
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11
Итого за Обед		Ккал.-491, белки-15, жиры-17, углев.-67, Витамин С-26
Полдник		
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1
10	Пряник	Ккал.-37, белки-1, углев.-8
Итого за Полдник		Ккал.-106, белки-5, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1
Ужин		
180	Птица тушеная в соусе с овощами	Ккал.-219, белки-9, жиры-12, углев.-19, Витамин С-21

	картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая	
150	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой	
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10
	Итого за Ужин	Ккал.-298, белки-11, жиры-12, углев.-37, Витамин С-23
	Итого за день	Ккал.-1 248, белки-40, жиры-45, углев.- 165, Витамин С-58
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых		29.07.2024 (Сад, 1пн)

д/с "Березка" (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
25	Бутерброд с маслом	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое	
170	Каша вязкая молочная геркулесовая	Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая	
180	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток	
	Итого за Завтрак	Ккал.-369, белки-11, жиры-14, углев.-49, Витамин С-3
	<u>Второй завтрак</u>	
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
	<u>Обед</u>	
60	Салат из свеклы	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7
	свекла, масло растительное, чеснок	
180	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	Ккал.-70, белки-3, жиры-4, углев.-6, Витамин С-20
	капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень (укроп , петрушка)	
50/30	Тефтели мясные в соусе сметанном	Ккал.-186, белки-9, жиры-12, углев.-12, Витамин С-2
	говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое	
110	Макаронные изделия отварные с маслом	Ккал.-154, белки-4, жиры-3, углев.-28
	макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая	
180	Компот из свежих яблок	Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-5
	яблоки, сахар песок	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	Итого за Обед	Ккал.-609, белки-20, жиры-23, углев.-82, Витамин С-34
	<u>Полдник</u>	

150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
35	Пряник	Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углев.-26
	Итого за Полдник	Ккал.-208, белки-6, жиры-6, углев.-32, Витамин С-1
	Ужин	
220	Птица тушеная в соусе с овощами	Ккал.-268, белки-11, жиры-14, углев.-23, Витамин С-26
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15
	Итого за Ужин	Ккал.-381, белки-13, жиры-14, углев.-48, Витамин С-29
	Итого за день	Ккал.-1 592, белки-50, жиры-57, углев.-216, Витамин С-72
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с