

д/с "Березка" (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Бутерброд с маслом <i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10
147	Каша вязкая молочная рисовая <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	Ккал.-220, белки-4, жиры-8, углев.-32, Витамин С-1
203	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>	Ккал.-40, углев.-10
Итого за Завтрак		Ккал.-344, белки-6, жиры-12, углев.-52, Витамин С-1
<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>		
39	Салат из моркови <i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>	Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2
139	Суп картофельный с клецками (птица тушка) <i>картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), соль пищевая</i>	Ккал.-100, белки-2, жиры-3, углев.-16, Витамин С-6
59	Биточки рыбные (треска) запеченые <i>треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	Ккал.-98, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
99	Пюре картофельное <i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	Ккал.-100, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17
151	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар песок</i>	Ккал.-58, углев.-14, Витамин С-4
31	Хлеб ржаной	Ккал.-54, белки-2, углев.-10
Итого за Обед		Ккал.-441, белки-16, жиры-12, углев.-65, Витамин С-30
<u>Полдник</u>		
121	Кефир	Ккал.-64, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1
10	Печенье	Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7
Итого за Полдник		Ккал.-105, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
137	Голубцы ленивые <i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое</i>	Ккал.-178, белки-10, жиры-11, углев.-10, Витамин С-33
154	Чай с сахаром	Ккал.-31, углев.-8

	сахар песок, чай черный крупнолистовой		
21	Хлеб пшеничный	Ккал.-49, белки-2, углев.-10	
	Итого за Ужин	Ккал.-258, белки-12, жиры-11, углев.-28, Витамин С-33	
	Итого за день	Ккал.-1 173, белки-39, жиры-39, углев.-162, Витамин С-70	
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых			16.07.2024 (Сад, 1вт)

д/с "Березка" (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
26	Бутерброд с маслом <small>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</small>	Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10
196	Каша вязкая молочная рисовая <small>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</small>	Ккал.-293, белки-6, жиры-11, углев.-43, Витамин С-1
203	Чай с сахаром <small>сахар песок, чай черный крупнолистовой</small>	Ккал.-40, углев.-10
	Итого за Завтрак	Ккал.-421, белки-8, жиры-15, углев.-63, Витамин С-1
<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>		
59	Салат из моркови <small>морковь, сахар песок, масло растительное</small>	Ккал.-46, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3
166	Суп картофельный с клецками (птица тушка) <small>картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), соль пищевая</small>	Ккал.-119, белки-3, жиры-3, углев.-20, Витамин С-7
79	Биточки рыбные (треска) запеченые <small>треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</small>	Ккал.-132, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-1
139	Пюре картофельное <small>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</small>	Ккал.-140, белки-3, жиры-5, углев.-20, Витамин С-24
181	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар песок</small>	Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-5
40	Хлеб ржаной	Ккал.-70, белки-3, углев.-13
	Итого за Обед	Ккал.-576, белки-22, жиры-16, углев.-83, Витамин С-40
<u>Полдник</u>		
140	Кефир	Ккал.-74, белки-4, жиры-3, углев.-6, Витамин С-1
15	Печенье	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10

		Итого за Полдник	Ккал.-136, белки-5, жиры-5, углев.-16, Витамин С-1
		<u>Ужин</u>	
195	Голубцы ленивые		Ккал.-254, белки-15, жиры-15, углев.-14, Витамин С-47
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое</i>		
204	Чай с сахаром		Ккал.-41, углев.-10
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>		
32	Хлеб пшеничный		Ккал.-75, белки-2, углев.-16
		Итого за Ужин	Ккал.-370, белки-17, жиры-15, углев.-40, Витамин С-47
		Итого за день	Ккал.-1 528, белки-52, жиры-51, углев.- 207, Витамин С-94
Кладовщик	Калькулятор		Заведующий д/с