

**д/с "Березка" (Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
24	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>	Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9
150	<b>Каша жидкая молочная манная</b> <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	Ккал.-162, белки-5, жиры-7, углев.-20, Витамин С-1
150	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>	Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал.-330, белки-9, жиры-14, углев.-42, Витамин С-2
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
53	<b>Яблоки свежие</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Икра овощная</b> <i>свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок</i>	Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3
150	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), яйцо столовое</i>	Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углев.-5, Витамин С-7
60/20	<b>Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным</b> <i>куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая</i>	Ккал.-169, белки-8, жиры-12, углев.-7, Витамин С-1
80	<b>Каша гречневая рассычатая</b> <i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углев.-17
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>яблоки сушеные, сахар песок</i>	Ккал.-62, углев.-15
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11
<b>Итого за Обед</b>		Ккал.-507, белки-19, жиры-21, углев.-58, Витамин С-11
<b><u>Полдник</u></b>		
130	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>	Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Рагу овощное</b> <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>	Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37

150	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-30, углев.-7
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10
		<b>Итого за Ужин</b> Ккал.-214, белки-5, жиры-4, углев.-38, Витамин С-37
		<b>Итого за день</b> Ккал.-1 364, белки-48, жиры-47, углев.-181, Витамин С-56
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых		<b>17.07.2024</b> <b>(Сад, 1ср)</b>

## д/с "Березка" (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<b><u>Завтрак</u></b>	
25	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>	
170	<b>Каша жидкая молочная манная</b>	Ккал.-184, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	
180	<b>Какао с молоком</b>	Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>	
		<b>Итого за Завтрак</b> Ккал.-373, белки-12, жиры-15, углев.-48, Витамин С-3
	<b><u>Второй завтрак</u></b>	
53	<b>Яблоки свежие</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
		<b>Итого за Второй завтрак</b> Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
	<b><u>Обед</u></b>	
50	<b>Икра овощная</b>	Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок</i>	
180	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	Ккал.-90, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-9
	<i>картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), яйцо столовое</i>	
80/30	<b>Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным</b>	Ккал.-232, белки-10, жиры-17, углев.-9, Витамин С-1
	<i>куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая</i>	
110	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал.-74, углев.-18
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>	
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
		<b>Итого за Обед</b> Ккал.-678, белки-24, жиры-31, углев.-76, Витамин С-15
	<b><u>Полдник</u></b>	
150	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1

75	<b>Ватрушка с творогом</b>	Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33
	<i>мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>	
	<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-299, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1
	<b><u>Ужин</u></b>	
211	<b>Рагу овощное</b>	Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
150	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-30, углев.-7
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-71, белки-2, углев.-15
	<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-262, белки-6, жиры-5, углев.-46, Витамин С-44
	<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 637, белки-57, жиры-60, углев.-214, Витамин С-68
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с