

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 "Дружба" <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	Ккал.-171, белки-6, жиры-5, углев.-25, Витамин С-1
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.-332, белки-9, жиры-11, углев.-48, 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		
40	Салат из моркови <i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>	Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2
150	Борщ с капустой и картофелем. сметаной <i>свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая (укроп, петрушка), лук зеленый (перо), чеснок</i>	Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-13
150	Жаркое по -домашнему <i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая</i>	Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углев.-21, Витамин С-26
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.-438, белки-15, жиры-15, углев.-57, Витамин С-41
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		
40	Салат из соленых огурцов с луком <i>огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>	Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-2
50/100	Рыба запеченная в омлете <i>треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло</i>	Ккал.-159, белки-15, жиры-9, углев.-4, Витамин С-1

	растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая		
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углев.-7	
	сахар песок, чай черный крупнолистовой		
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10	
		Итого за Ужин	Ккал.-255, белки-17, жиры-10, углев.-22, Витамин С-3
		Итого за день	Ккал.-1 156, белки-46, жиры-39, углев.-145, Витамин С-52
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых			19.07.2024 (Сад, 1nm)
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 "Дружба"	Ккал.-194, белки-6, жиры-6, углев.-28, Витамин С-2	
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-374, белки-11, жиры-12, углев.-54, 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 моркови	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3	
	морковь, сахар песок, масло растительное		
180	Борщ с капустой и картофелем.сметаной	Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-16	
	свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок		
180	Жаркое по -домашнему	Ккал.-269, белки-11, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32	
	картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, 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.-540, белки-18, жиры-21, углев.-71, Витамин С-51
	<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
			<u>Ужин</u>	
60	Салат из соленых огурцов с луком			Ккал.-28, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-3
	огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное			
60/100	Рыба запеченная в омлете			Ккал.-169, белки-16, жиры-10, углев.-4, Витамин С-1
	треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая			
200	Чай с сахаром			Ккал.-40, углев.-10
	сахар песок, чай черный крупнолистовой			
30	Хлеб пшеничный			Ккал.-71, белки-2, углев.-15
			Итого за Ужин	Ккал.-308, белки-19, жиры-12, углев.-31, Витамин С-4
			Итого за день	Ккал.-1 455, белки-54, жиры-51, углев.-193, Витамин С-64
Кладовщик	Калькулятор			Заведующий д/с