

д/с "Березка" (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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 жидкая молочная ячневая <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	Ккал.-170, белки-5, жиры-7, углев.-22, Витамин С-1
150	Какао с молоком <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>	Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1
Итого за Завтрак		Ккал.-338, белки-9, жиры-14, углев.-44, Витамин С-2
<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>		
40	Салат из свеклы <i>свекла, масло растительное, чеснок</i>	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4
150	Суп картофельный со свежей рыбой (треска) <i>картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка)</i>	Ккал.-56, белки-4, жиры-2, углев.-6, Витамин С-7
60	Биточки рубленые из птицы (паровые) <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	Ккал.-157, белки-9, жиры-10, углев.-6, Витамин С-1
15	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок</i>	Ккал.-17, белки-1, жиры-1, углев.-1
80	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углев.-17
150	Компот из кураги и изюма <i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>	Ккал.-62, углев.-15
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11
Итого за Обед		Ккал.-498, белки-21, жиры-18, углев.-60, Витамин С-12
<u>Полдник</u>		
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1
50	Булочка домашняя с сахаром <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин</i>	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32
Итого за Полдник		Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		

180	Рагу овощное (1-й вар.) с мясом	Ккал.-199, белки-8, жиры-11, углев.-17, Витамин С-28
	<i>картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая (укроп , петрушка)</i>	
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углев.-7
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10
	Итого за Ужин	Ккал.-276, белки-10, жиры-11, углев.-34, Витамин С-28
	Итого за день	Ккал.-1 397, белки-48, жиры-51, углев.-180, Витамин С-48
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых		22.07.2024 (Сад, 2пн)

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
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>	
170	Каша жидкая молочная ячневая	Ккал.-192, белки-6, жиры-8, углев.-25, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	
180	Какао с молоком	Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>	
	Итого за Завтрак	Ккал.-381, белки-12, жиры-15, углев.-50, 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
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>	
180	Суп картофельный со свежей рыбой (треска)	Ккал.-67, белки-5, жиры-2, углев.-7, Витамин С-9
	<i>картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>	
80	Биточки рубленые из птицы (паровые)	Ккал.-209, белки-13, жиры-14, углев.-8, Витамин С-1
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
40	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал.-46, белки-1, жиры-3, углев.-4, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок</i>	
110	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
180	Компот из кураги и изюма	Ккал.-75, углев.-18

		сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)	
42	Хлеб ржаной		Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
		Итого за Обед	Ккал.-680, белки-28, жиры-28, углев.-80, Витамин С-18
		<u>Полдник</u>	
150	Кефир		Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
50	Булочка домашняя с сахаром		Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32
		<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин</i>	
		Итого за Полдник	Ккал.-271, белки-8, жиры-9, углев.-38, Витамин С-1
		<u>Ужин</u>	
210	Рагу овощное (1-й вар.) с мясом		Ккал.-232, белки-10, жиры-13, углев.-20, Витамин С-33
		<i>картофель, говядина 1 кат., капуста белокочанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая (укроп , петрушка)</i>	
200	Чай с сахаром		Ккал.-40, углев.-10
		<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>	
30	Хлеб пшеничный		Ккал.-71, белки-2, углев.-15
		Итого за Ужин	Ккал.-343, белки-12, жиры-13, углев.-45, Витамин С-33
		Итого за день	Ккал.-1 700, белки-60, жиры-65, углев.-218, Витамин С-60
Кладовщик	Калькулятор		Заведующий д/с