

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, углевод.-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, углевод.-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, углевод.-14, Витамин С-1
Итого за Завтрак		Ккал.-328, белки-9, жиры-13, углевод.-43, Витамин С-3
<u>Второй завтрак</u>		
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5
Итого за Второй завтрак		Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5
<u>Обед</u>		
10	Огурец консервированный порц.	Ккал.-1, Витамин С-1
150	Суп картофельный с бобовыми(горох) <i>картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), чеснок</i>	Ккал.-78, белки-4, жиры-3, углевод.-9, Витамин С-6
70/5	Котлета рубленая из говядины <i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углевод.-13, Витамин С-1
100	Пюре картофельное <i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углевод.-15, Витамин С-17
150	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар песок</i>	Ккал.-57, углевод.-13, Витамин С-4
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углевод.-11
Итого за Обед		Ккал.-506, белки-20, жиры-20, углевод.-61, Витамин С-29
<u>Полдник</u>		
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углевод.-5, Витамин С-1
10	Печенье	Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углевод.-7
Итого за Полдник		Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углевод.-12, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
60	Салат из моркови и яблок <i>морковь, яблоки, масло растительное</i>	Ккал.-50, белки-1, жиры-3, углевод.-5, Витамин С-4
110	Запеканка из творога <i>творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>	Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углевод.-17, Витамин С-1

15	Молоко сгущеное	Ккал.-74, белки-2, жиры-2, углев.-12
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.-478, белки-27, жиры-18, углев.-51, Витамин С-5
	Итого за день	Ккал.-1 447, белки-61, жиры-55, углев.-172, Витамин С-43
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых		23.07.2024 (Сад, 2вт)

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 вязкая молочная геркулесовая	Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	
180	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>	
	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>		
10	Огурец консервированный порц.	Ккал.-1, Витамин С-1
180	Суп картофельный с бобовыми(горох)	Ккал.-93, белки-5, жиры-3, углев.-11, Витамин С-7
	<i>картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок</i>	
80/5	Котлета рубленая из говядины	Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углев.-14, Витамин С-1
	<i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
140	Пюре картофельное	Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
180	Компот из свежих яблок	Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-5
	<i>яблоки, сахар песок</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	Итого за Обед	Ккал.-618, белки-25, жиры-23, углев.-76, Витамин С-38
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1

15	Печенье	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10
	Итого за Полдник	Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1
	Ужин	
100	Салат из моркови и яблок	Ккал.-84, белки-1, жиры-5, углев.-8, Витамин С-7
	<i>морковь, яблоки, масло растительное</i>	
140	Запеканка из творога	Ккал.-353, белки-28, жиры-16, углев.-22, Витамин С-1
	<i>творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>	
20	Молоко сгущеное	Ккал.-98, белки-2, жиры-3, углев.-17
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.-646, белки-33, жиры-24, углев.-72, Витамин С-8
	Итого за день	Ккал.-1 800, белки-74, жиры-67, углев.-218, Витамин С-55
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с