

д/с "Березка" (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
8	Сыр (порциями)	Ккал.-29, белки-2, жиры-2
24	Бутерброд с маслом хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое	Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9
150	Суп молочный с макаронными изделиями молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая	Ккал.-139, белки-5, жиры-6, углев.-17, Витамин С-1
150	Чай с сахаром сахар песок, чай черный крупнолистовой	Ккал.-30, углев.-7
Итого за Завтрак		Ккал.-279, белки-8, жиры-12, углев.-33, Витамин С-1
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 морковь, сахар песок, масло растительное	Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2
150	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)	Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-7
70/20	Биточки рубленые из говядины в соусе сметанном говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное	Ккал.-196, белки-11, жиры-11, углев.-13, Витамин С-1
107	Капуста тушеная капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая	Ккал.-74, белки-3, жиры-3, углев.-8, Витамин С-58
150	Компот из смеси сухофруктов яблоки сушеные, сахар песок	Ккал.-62, углев.-15
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1
10	Печенье	Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7
Итого за Обед		Ккал.-604, белки-25, жиры-23, углев.-71, Витамин С-69
Ужин		
100	Винегрет овощной с консервированными огурцами картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая	Ккал.-102, белки-2, жиры-6, углев.-10, Витамин С-12

100	Омлет натуральный	Ккал.-139, белки-9, жиры-11, углев.-2
	яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, 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.-318, белки-13, жиры-17, углев.-29, Витамин С-12
	Итого за день	Ккал.-1 226, белки-46, жиры-52, углев.-138, Витамин С-87
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых		24.07.2024 (Сад, 2ср)
д/с "Березка" (Сад)		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
12	Сыр (порциями)	Ккал.-44, белки-3, жиры-4
25	Бутерброд с маслом	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое	
170	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал.-158, белки-5, жиры-7, углев.-19, Витамин С-2
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая	
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10
	сахар песок, чай черный крупнолистовой	
	Итого за Завтрак	Ккал.-326, белки-10, жиры-15, углев.-39, 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>		
60	Салат из моркови	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3
	морковь, сахар песок, масло растительное	
170	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8
	картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)	
80/30	Биточки рубленые из говядины в соусе сметанном	Ккал.-239, белки-14, жиры-13, углев.-16, Витамин С-1
	говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное	
140	Капуста тушеная	Ккал.-97, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-76
	капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, 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
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 Обед Ккал.-756, белки-30, жиры-30, углев.-90, Витамин С-89
	<u>Ужин</u>	
120	Винегрет овощной с консервированными огурцами	Ккал.-122, белки-2, жиры-7, углев.-12, Витамин С-15
	картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая	
120	Омлет натуральный	Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-1
	яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, 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.-399, белки-14, жиры-20, углев.-40, Витамин С-16
		Итого за день Ккал.-1 506, белки-54, жиры-65, углев.-174, Витамин С-112
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с