

д/с "Березка" (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
8	Сыр (порциями)	Ккал.-29, белки-2, жиры-2
24	Бутерброд с маслом <small>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</small>	Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углевод.-9
150	Каша вязкая молочная рисовая <small>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</small>	Ккал.-224, белки-5, жиры-8, углевод.-33, Витамин С-1
150	Какао с молоком <small>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</small>	Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углевод.-13, Витамин С-1
Итого за Завтрак		Ккал.-421, белки-11, жиры-17, углевод.-55, Витамин С-2
<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>		
40	Салат из моркови <small>морковь, сахар песок, масло растительное</small>	Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углевод.-4, Витамин С-2
150	Суп картофельный с клецками (птица тушка) <small>картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), соль пищевая</small>	Ккал.-108, белки-2, жиры-3, углевод.-18, Витамин С-6
60	Биточки рыбные (треска) запеченые <small>треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</small>	Ккал.-100, белки-9, жиры-5, углевод.-6, Витамин С-1
100	Пюре картофельное <small>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</small>	Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углевод.-15, Витамин С-17
150	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар песок</small>	Ккал.-57, углевод.-13, Витамин С-4
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углевод.-11
Итого за Обед		Ккал.-454, белки-16, жиры-13, углевод.-67, Витамин С-30
<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>		

120/15	Голубцы ленивые	Ккал.-176, белки-10, жиры-11, углев.-10, Витамин С-32
	<i>капуста белокочанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое</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.-253, белки-12, жиры-11, углев.-27, Витамин С-32
Итого за день		Ккал.-1 263, белки-44, жиры-45, углев.- 166, Витамин С-70
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых		30.07.2024 (Сад, 1вт)
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
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>	
200	Каша вязкая молочная рисовая	Ккал.-299, белки-6, жиры-11, углев.-43, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, 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.-532, белки-15, жиры-22, углев.-68, 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
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>	
180	Суп картофельный с клецками (птица тушка)	Ккал.-130, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-8
	<i>картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), соль пищевая</i>	
80	Биточки рыбные (треска) запеченые	Ккал.-133, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-1
	<i>треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, 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.-593, белки-22, жиры-18, углев.-86, Витамин С-41
	<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
	<u>Ужин</u>	
160/30	Голубцы ленивые	Ккал.-247, белки-14, жиры-15, углев.-14, Витамин С-46
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое</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.-358, белки-16, жиры-15, углев.-39, Витамин С-46
	Итого за день	Ккал.-1 650, белки-58, жиры-61, углев.-214, Витамин С-95
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с