

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 манная <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	Ккал.-162, белки-5, жиры-7, углев.-20, 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.-330, белки-9, жиры-14, углев.-42, 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>		
30	Икра овощная <i>свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок</i>	Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3
150	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), яйцо столовое</i>	Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углев.-5, Витамин С-7
60/20	Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным <i>куриные грудки филе, соус молочный (для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая</i>	Ккал.-169, белки-8, жиры-12, углев.-7, Витамин С-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 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.-507, белки-19, жиры-21, углев.-58, Витамин С-11
<u>Полдник</u>		
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1
75	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>	Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33
Итого за Полдник		Ккал.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное	Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37

	картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, 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.-214, белки-5, жиры-4, углев.-38, Витамин С-37
	Итого за день	Ккал.-1 364, белки-48, жиры-47, углев.-181, Витамин С-56
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых		31.07.2024 (Сад, 1ср)

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 жидкая молочная манная	Ккал.-184, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая	
180	Какао с молоком	Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок	
	Итого за Завтрак	Ккал.-373, белки-12, жиры-15, углев.-48, 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>		
50	Икра овощная	Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5
	свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок	
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Ккал.-90, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-9
	картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), яйцо столовое	
80/30	Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным	Ккал.-232, белки-10, жиры-17, углев.-9, Витамин С-1
	куриные грудки филе, соус молочный (для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая	
110	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-678, белки-24, жиры-31, углев.-76, Витамин С-15
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6,

		Витамин С-1
75	Ватрушка с творогом	Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33
	мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин	
	Итого за Полдник	Ккал.-299, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1
	<u>Ужин</u>	
211	Рагу овощное	Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44
	картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая	
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углев.-7
	сахар песок, чай черный крупнолистовой	
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15
	Итого за Ужин	Ккал.-262, белки-6, жиры-5, углев.-46, Витамин С-44
	Итого за день	Ккал.-1 637, белки-57, жиры-60, углев.-214, Витамин С-68
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с