

## д/с "Березка" (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
24	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>	Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углевод.-9
150	<b>Каша жидкая молочная кукурузная</b> <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	Ккал.-252, белки-5, жиры-6, углевод.-43
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>	Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углевод.-14, Витамин С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал.-413, белки-8, жиры-12, углевод.-66, Витамин С-1
<b>Второй завтрак</b>		
53	<b>Яблоки свежие</b>	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5
<b>Обед</b>		
40	<b>Салат из свеклы</b> <i>свекла, масло растительное, чеснок</i>	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углевод.-4, Витамин С-4
150	<b>Свекольник с картофелем, с мясом, сметаной</b> <i>картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок</i>	Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углевод.-8, Витамин С-9
40/40	<b>Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок</i>	Ккал.-163, белки-10, жиры-12, углевод.-3, Витамин С-2
80	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углевод.-22
150	<b>Компот из кураги и изюма</b> <i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>	Ккал.-62, углевод.-15
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углевод.-11
<b>Итого за Обед</b>		Ккал.-508, белки-17, жиры-20, углевод.-63, Витамин С-15
<b>Полдник</b>		
130	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углевод.-5, Витамин С-1
10	<b>Сухарик</b>	Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углевод.-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углевод.-12, Витамин С-1
<b>Ужин</b>		
30	<b>Огурец свежий порциями</b>	Ккал.-3, Витамин С-2
120/15	<b>Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным</b>	Ккал.-273, белки-11, жиры-15, углевод.-23, Витамин С-24

	картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная	
150	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-30, углев.-7
	сахар песок, чай черный крупнолистовой	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10
	<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-353, белки-13, жиры-15, углев.-40, Витамин С-26
	<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 408, белки-43, жиры-51, углев.-186, Витамин С-48
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых		<b>25.07.2024</b> <b>(Сад, 2чт)</b>

## д/с "Березка" (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
25	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое	
170	<b>Каша жидкая молочная кукурузная</b>	Ккал.-286, белки-6, жиры-7, углев.-49, Витамин С-1
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая	
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-466, белки-11, жиры-13, углев.-75, Витамин С-2
<b>Второй завтрак</b>		
53	<b>Яблоки свежие</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
<b>Обед</b>		
60	<b>Салат из свеклы</b>	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7
	свекла, масло растительное, чеснок	
180	<b>Свекольник с картофелем, с мясом, сметаной</b>	Ккал.-83, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-11
	картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок	
50/50	<b>Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)</b>	Ккал.-204, белки-12, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2
	куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок	
110	<b>Рис отварной</b>	Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углев.-30
	крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая	
180	<b>Компот из кураги и изюма</b>	Ккал.-75, углев.-18
	сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)	
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-655, белки-22, жиры-28, углев.-81, Витамин С-20
<b>Полдник</b>		
150	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1

15	<b>Сухарик</b>	Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10
	<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1
	<b>Ужин</b>	
40	<b>Огурец свежий порциями</b>	Ккал.-4, Витамин С-3
160/20	<b>Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным</b>	Ккал.-364, белки-14, жиры-20, углев.-31, Витамин С-32
	<i>картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углев.-10
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-71, белки-2, углев.-15
	<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-479, белки-16, жиры-20, углев.-56, Витамин С-35
	<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 765, белки-54, жиры-67, углев.-233, Витамин С-63
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с