

д/с "Березка" (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак100 **Вода питьевая бут.**24 **Бутерброд с маслом**

Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углев.-14

*хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое*150 **Каша жидкая молочная манная**

Ккал.-164, белки-5, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2

*молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая*150 **Какао с молоком**

Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1

*молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок***Итого за Завтрак** Ккал.-355, белки-10, жиры-14, углев.-47, Витамин С-3Второй завтрак44 **Банан свежий порц.**

Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4

Итого за Второй завтрак Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4Обед30 **Икра овощная**

Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-3

*свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное*150 **Суп картофельный с мясными фрикадельками**

Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углев.-5, Витамин С-7

*картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), яйцо столовое*40/40 **Гуляш из говядины**

Ккал.-185, белки-12, жиры-14, углев.-2

*говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, мука пшеничная*80 **Каша гречневая рассыпчатая**

Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углев.-17

*крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая*150 **Компот из смеси сухофруктов**

Ккал.-62, углев.-15

*яблоки сушеные, сахар песок*33 **Хлеб ржаной**

Ккал.-57, белки-2, углев.-11

Итого за Обед Ккал.-526, белки-23, жиры-23, углев.-54, Витамин С-10Полдник120 **Кефир**

Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, 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.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1

Ужин

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

200 **Чай с сахаром**

Ккал.-40, углев.-10

сахар песок, чай черный крупнолистовой

20 **Хлеб пшеничный**

Ккал.-47, белки-2, углев.-10

Итого за Ужин Ккал.-224, белки-5, жиры-4, углев.-41, Витамин С-37

Итого за день Ккал.-1 435, белки-54, жиры-49, углев.-189, Витамин С-55

Кладовщик

Калькулятор

Заведующий д/с

МУП Объединение школьных столовых

16

февраля

2022 г

(Сад, 1ср)

д/с "Березка" (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

100 **Вода питьевая бут.**

25 **Бутерброд с маслом**

Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углев.-15

хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое

170 **Каша жидкая молочная манная**

Ккал.-186, 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.-399, белки-12, жиры-15, углев.-53, Витамин С-3

Второй завтрак

50 **Банан свежий порц.**

Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5

Итого за Второй завтрак Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5

Обед

50 **Икра овощная**

Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углев.-7, Витамин С-6

свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное

180 **Суп картофельный с мясными фрикадельками**

Ккал.-90, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-9

картофель, говядина I кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), яйцо столовое

50/50 **Гуляш из говядины**

Ккал.-231, белки-15, жиры-18, углев.-3

говядина I кат., лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, мука пшеничная

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.-681, белки-29, жиры-32, углев.-71, Витамин С-15

Полдник

140

Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1

Кефир

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

Ужин

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

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.-272, белки-6, жиры-5, углев.-49, Витамин С-44

Итого за день Ккал.-1 699, белки-63, жиры-61, углев.-223, Витамин С-68

Кладовщик

Калькулятор

Заведующий д/с
