

д/с "Березка" (Ясли)

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

Завтрак

100 Вода питьевая бут.

8 Сыр (порциями)

Ккал.-29, белки-2, жиры-2

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 вязкая молочная рисовая

Ккал.-224, белки-5, жиры-8, углев.-33, Витамин С-1

молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая

150 Чай с сахаром

Ккал.-30, углев.-7

*сахар песок, чай черный крупнолистовой***Итого за Завтрак** Ккал.-387, белки-9, жиры-14, углев.-54, Витамин С-1Второй завтрак

53 Яблоки свежие

Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5

Итого за Второй завтрак Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5Обед

40 Салат из св.помидоров и огурцов

Ккал.-26, жиры-2, углев.-1, Витамин С-6

томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное

150 Суп картофельный с клецками (птица тушка)

Ккал.-99, белки-4, жиры-5, углев.-10, Витамин С-6

картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., 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

60 Котлета рыбная (запеченная)

Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1

треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая

100 Пюре картофельное

Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17

картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая

150 Компот из кураги и изюма

Ккал.-62, углев.-15

сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)

33 Хлеб ржаной

Ккал.-57, белки-2, углев.-11

Итого за Обед Ккал.-441, белки-17, жиры-15, углев.-58, Витамин С-30Полдник

125 **Ряженка**

Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5

10 **Сухарик**

Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7

Итого за Полдник Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12

Ужин

120/15 **Голубцы ленивые**

Ккал.-176, белки-10, жиры-11, углев.-10, Витамин С-32

капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое

150 **Чай с сахаром и лимоном**

Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2

сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой

20 **Хлеб пшеничный**

Ккал.-47, белки-2, углев.-10

Итого за Ужин Ккал.-255, белки-12, жиры-11, углев.-28, Витамин С-34

Итого за день Ккал.-1 218, белки-43, жиры-44, углев.-157, Витамин С-70

Кладовщик

Калькулятор

Заведующий
д/с

МУП Объединение школьных столовых

15.02.22 г 2022

(Сад, 16м)

д/с "Березка" (Сад)

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

Завтрак

100 **Вода питьевая бут.**

12 **Сыр (порциями)**

Ккал.-44, белки-3, жиры-4

25 **Бутерброд с маслом**

Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углев.-15

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

200 **Каша вязкая молочная рисовая**

Ккал.-299, белки-6, жиры-11, углев.-43, Витамин С-1

молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, 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.-491, белки-11, жиры-19, углев.-68, 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

60 **Салат из св.помидоров и огурцов**

Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9

томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное

180 **Суп картофельный с клецками (птица тушка)**

Ккал.-119, белки-5, жиры-6, углев.-12, Витамин С-8

картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., 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

80 **Котлета рыбная (запеченная)**

Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2

треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая

- 140 **Пюре картофельное** Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24
картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая
- 180 **Компот из кураги и изюма** Ккал.-75, углев.-18
сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)
- 42 **Хлеб ржаной** Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14

Итого за Обед Ккал.-575, белки-23, жиры-21, углев.-75, Витамин С-43

Полдник

- 145 **Ряженка** Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6
- 15 **Сухарик** Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10

Итого за Полдник Ккал.-141, белки-5, жиры-6, углев.-16

Ужин

- 160/30 **Голубцы ленивые** Ккал.-247, белки-14, жиры-15, углев.-14, Витамин С-46
капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое
- 200 **Чай с сахаром и лимоном** Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3
сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой
- 30 **Хлеб пшеничный** Ккал.-71, белки-2, углев.-15

Итого за Ужин Ккал.-360, белки-16, жиры-15, углев.-39, Витамин С-49

Итого за день Ккал.-1 592, белки-55, жиры-61, углев.-203, Витамин С-98

Кладовщик _____

Калькулятор _____

Заведующий
д/с _____