

МУП Объединение школьных столовых						26.04.2022 (Ясли, 1вт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<b>Завтрак</b>						
8	Сыр ( порциями)		Ккал.-29, белки-2, жиры-2			
24	Бутерброд с маслом		Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9			
	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					
200	Чай с сахаром		Ккал.-40, углев.-10			
	сахар песок, чай черный крупнолистовой					
		Итого за Завтрак	Ккал.-374, белки-8, жиры-14, углев.-52, Витамин С-1			
<b>Второй завтрак</b>						
53	Яблоки свежие		Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5			
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5			
<b>Обед</b>						
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.-108, белки-2, жиры-3, углев.-18, Витамин С-6			
	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					
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			

	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
<b>150</b>	<b>Компот из кураги и изюма</b>	Ккал.-62, углев.-15		
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>			
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-450, белки-15, жиры-13, углев.-66, Витамин С-30	
<b><u>Полдник</u></b>				
<b>100</b>	<b>Ряженка</b>	Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5		
<b>10</b>	<b>Печенье</b>	Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7		
		<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-111, белки-5, жиры-4, углев.-12	
<b><u>Ужин</u></b>				
<b>120/15</b>	<b>Голубцы ленивые</b>	Ккал.-176, белки-10, жиры-11, углев.-10, Витамин С-32		
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое</i>			
<b>200</b>	<b>Напиток из сока</b>	Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3		
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>			
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10		
		<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-303, белки-13, жиры-11, углев.-38, Витамин С-35	
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 263, белки-41, жиры-42, углев.-173, Витамин С-71	
Кладовщик		Калькулятор		
			Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых				<b>26.04.2022 (Сад, 1вт)</b>
<b>д/с "Березка" (Сад)</b>				
<b>Выход (г)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b>		
<b><u>Завтрак</u></b>				
<b>12</b>	<b>Сыр ( порциями)</b>	Ккал.-44, белки-3, жиры-4		
<b>25</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10		
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>			
<b>200</b>	<b>Каша вязкая молочная рисовая</b>	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>			
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углев.-10		

	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>					
				<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-467, белки-11, жиры-19, углев.-63, Витамин С-1	
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
<b>53</b>	<b><i>Яблоки свежие</i></b>				Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5	
				<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5	
<b><u>Обед</u></b>						
<b>60</b>	<b><i>Салат из св.помидоров и огурцов</i></b>				Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9	
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>					
<b>180</b>	<b><i>Суп картофельный с клецками (птица тушка)</i></b>				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>					
<b>80</b>	<b><i>Котлета рыбная ( запеченная)</i></b>				Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2	
	<i>треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>					
<b>140</b>	<b><i>Пюре картофельное</i></b>				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>					
<b>180</b>	<b><i>Компот из кураги и изюма</i></b>				Ккал.-75, углев.-18	
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>					
<b>42</b>	<b><i>Хлеб ржаной</i></b>				Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-586, белки-21, жиры-19, углев.-84, Витамин С-43	
<b><u>Полдник</u></b>						
<b>120</b>	<b><i>Ряженка</i></b>				Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6	
<b>15</b>	<b><i>Печенье</i></b>				Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10	
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-143, белки-5, жиры-6, углев.-16	
<b><u>Ужин</u></b>						
<b>160/ 30</b>	<b><i>Голубцы ленивые</i></b>				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>					
<b>200</b>	<b><i>Напиток из сока</i></b>				Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3	

	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>				
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>			Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
			<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-398, белки-17, жиры-15, углев.-47, Витамин С-49	
			<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 619, белки-54, жиры-59, углев.-215, Витамин С-98	