

МУП Объединение школьных столовых												12.05.2022 (Ясли, 1чт)
д/с "Березка" (Ясли)												
Вых од (г)	Наименование блюда						эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)					
<u>Завтрак</u>												
24	Бутерброд с маслом						Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9					
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>											
150	Каша жидкая молочная пшеничная						Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углев.-23, Витамин С-1					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>											
150	Чай с сахаром и лимоном						Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2					
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>											
						Итого за Завтрак	Ккал.-294, белки-7, жиры-11, углев.-40, Витамин С-3					
<u>Второй завтрак</u>												
64	Мандарины						Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24					
						Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24					
<u>Обед</u>												
40	Салат из свежих помидоров с луком репчатым						Ккал.-28, жиры-2, углев.-2, Витамин С-8					
	<i>томаты (грунтовые), лук репчатый, масло растительное</i>											
150	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной						Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7					
	<i>картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая (укроп, петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок</i>											
147/15	Запеканка капустная с мясом с соусом молочным						Ккал.-163, белки-9, жиры-8, углев.-13, Витамин С-48					
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное</i>											
150	Компот из свежих фруктов						Ккал.-57, углев.-14, Витамин С-3					
	<i>яблоки, сахар песок</i>											
33	Хлеб ржаной						Ккал.-57, белки-2, углев.-11					
						Итого за Обед	Ккал.-366, белки-13, жиры-13, углев.-46, Витамин С-66					

Полдник									
120	Кефир				Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1				
10	Сухарик				Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7				
				Итого за Полдник	Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1				
Ужин									
135	Пудинг из творога с бананом				Ккал.-337, белки-25, жиры-15, углев.-24, Витамин С-4				
	<i>творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>								
35	Соус молочный сладкий				Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>								
200	Напиток из плодов шиповника				Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200				
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>								
20	Хлеб пшеничный				Ккал.-47, белки-2, углев.-10				
				Итого за Ужин	Ккал.-559, белки-29, жиры-17, углев.-69, Витамин С-204				
				Итого за день	Ккал.-1 352, белки-55, жиры-45, углев.-172, Витамин С-298				
Кладов щик			Кальку лятор			Заведу ющий д/с			
МУП Объединение школьных столовых									12.05.2022 (Сад, 1чт)
д/с "Березка" (Сад)									
Вых од (г)	Наименование блюда				эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
Завтрак									
25	Бутерброд с маслом				Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10				
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>								
170	Каша жидкая молочная пшенная				Ккал.-206, белки-7, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>								
200	Чай с сахаром и лимоном				Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3				
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>								
				Итого за Завтрак	Ккал.-332, белки-9, жиры-12, углев.-46, Витамин С-5				
Второй завтрак									

64	Мандарины	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24
Обед		
60	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	Ккал.-42, белки-1, жиры-3, углев.-3, Витамин С-12
	<i>помидоры (грунтовые), лук репчатый, масло растительное</i>	
180	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-8
	<i>картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок</i>	
210/15	Запеканка капустная с мясом с соусом молочным	Ккал.-226, белки-13, жиры-11, углев.-18, Витамин С-67
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное</i>	
180	Компот из свежих фруктов	Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4
	<i>яблоки, сахар песок</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	Итого за Обед	Ккал.-483, белки-20, жиры-19, углев.-58, Витамин С-91
Полдник		
135	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
15	Сухарик	Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10
	Итого за Полдник	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1
Ужин		
160	Пудинг из творога с бананом	Ккал.-396, белки-29, жиры-18, углев.-28, Витамин С-5
	<i>творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>	
45	Соус молочный сладкий	Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>	
200	Напиток из плодов шиповника	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15
	Итого за Ужин	Ккал.-652, белки-33, жиры-20, углев.-79, Витамин С-205

