

МУП Объединение школьных столовых						13.04.2022 (Ясли, 1ср)
<b>д/с "Березка" (Ясли)</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>24</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>		Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углеводов.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
<b>150</b>	<b>Каша жидкая молочная манная</b>		Ккал.-164, белки-5, жиры-7, углеводов.-20, Витамин С-2			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
<b>150</b>	<b>Какао с молоком</b>		Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углеводов.-13, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок					
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-332, белки-9, жиры-14, углеводов.-42, Витамин С-3			
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
<b>34</b>	<b>Груша свежая</b>		Ккал.-16, углеводов.-3, Витамин С-2			
<b>100</b>	<b>Сок фруктовый</b>		Ккал.-46, белки-1, углеводов.-10, Витамин С-2			
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-62, белки-1, углеводов.-13, Витамин С-4			
<b><u>Обед</u></b>						
<b>30</b>	<b>Икра овощная</b>		Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углеводов.-4, Витамин С-3			
	свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное					
<b>150</b>	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>		Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углеводов.-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					
<b>60/20</b>	<b>Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом</b>		Ккал.-169, белки-8, жиры-12, углеводов.-7, Витамин С-1			
	куриные грудки филе, соус молочный (для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая					
<b>80</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>		Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углеводов.-17			
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
<b>150</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>		Ккал.-62, углеводов.-15			
	яблоки сушеные, сахар песок					

33	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11					
						<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-510, белки-19, жиры-21, углев.-59, Витамин С-11
<b>Полдник</b>							
105	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1					
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	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						
						<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1
<b>Ужин</b>							
180	<b>Рагу овощное</b>	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	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углев.-10					
	сахар песок, чай черный крупнолистовой						
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10					
						<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-224, белки-5, жиры-4, углев.-41, Витамин С-37
						<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 416, белки-49, жиры-47, углев.-193, Витамин С-56
Кладов щик			Кальку лятор			Заведу ющий д/с	
МУП Объединение школьных столовых							<b>13.04.2022 (Сад, 1ср)</b>
<b>д/с "Березка" (Сад)</b>							
<b>Вых од (г)</b>	<b>Наименование блюда</b>			<b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b>			
<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 манная</b>			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	<b>Какао с молоком</b>			Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок						

				<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-375, белки-12, жиры-15, углев.-48, Витамин С-3
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
<b>48</b>	<b>Груша свежая</b>			Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2	
<b>100</b>	<b>Сок фруктовый</b>			Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2	
				<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-69, белки-1, углев.-15, Витамин С-4
<b><u>Обед</u></b>					
<b>50</b>	<b>Икра овощная</b>			Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углев.-7, Витамин С-6	
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное</i>				
<b>180</b>	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>			Ккал.-90, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-9	
	<i>картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), яйцо столовое</i>				
<b>80/2 7</b>	<b>Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом</b>			Ккал.-226, белки-10, жиры-17, углев.-9, Витамин С-1	
	<i>куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая</i>				
<b>110</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23	
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>				
<b>180</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			Ккал.-74, углев.-18	
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>				
<b>42</b>	<b>Хлеб ржаной</b>			Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-676, белки-24, жиры-31, углев.-77, Витамин С-16
<b><u>Полдник</u></b>					
<b>120</b>	<b>Кефир</b>			Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	
<b>75</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>			Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33	
	<i>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</i>				
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-299, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1
<b><u>Ужин</u></b>					
<b>211</b>	<b>Рагу овощное</b>			Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44	
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>				
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>			Ккал.-40, углев.-10	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>				

