

МУП Объединение школьных столовых						13.05.2022 (Ясли, 1пт)	
д/с "Березка" (Ясли)							
Выход (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
Завтрак							
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 геркулесовая			Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2			
молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая							
150	Кофейный напиток с молоком			Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1			
молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток							
Итого за Завтрак				Ккал.-357, белки-11, жиры-15, углев.-43, Витамин С-3			
Второй завтрак							
53	Яблоки свежие			Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5			
Итого за Второй завтрак				Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5			
Обед							
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	Борщ с капустой и картофелем			Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-13			
свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок							
150	Жаркое по -домашнему			Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углев.-21, Витамин С-26			
картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, 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.-433, белки-14, жиры-16, углев.-54, Витамин С-45			
Полдник								
100	Ряженка				Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5			
10	Пряник				Ккал.-37, белки-1, углев.-8			
				Итого за Полдник	Ккал.-107, белки-5, жиры-3, углев.-13			
Ужин								
35	Салат из соленых огурцов с луком				Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-2			
	<i>огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>							
50/100	Рыба запеченная в омлете				Ккал.-159, белки-15, жиры-9, углев.-4, Витамин С-1			
	<i>треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>							
200	Напиток из сока				Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3			
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>							
20	Хлеб пшеничный				Ккал.-47, белки-2, углев.-10			
				Итого за Ужин	Ккал.-305, белки-18, жиры-10, углев.-33, Витамин С-6			
				Итого за день	Ккал.-1 227, белки-48, жиры-44, углев.-148, Витамин С-59			
Кладовщик			Калькулятор			Заведующий д/с		
МУП Объединение школьных столовых								13.05.2022 (Сад, 1пт)
д/с "Березка" (Сад)								
Выход (г)	Наименование блюда				эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
Завтрак								
12	Сыр (порциями)				Ккал.-44, белки-3, жиры-4			
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 вязкая молочная геркулесовая				Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2			
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>							
180	Кофейный напиток с молоком				Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1			
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>							

				Итого за Завтрак	Ккал.-413, белки-14, жиры-18, углев.-49, Витамин С-3
<u>Второй завтрак</u>					
53	Яблоки свежие				Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
				Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
<u>Обед</u>					
60	Салат из св.помидоров и огурцов				Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>				
180	Борщ с капустой и картофелем				Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-16
	<i>свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок</i>				
180	Жаркое по -домашнему				Ккал.-269, белки-11, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32
	<i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая</i>				
180	Компот из кураги и изюма				Ккал.-75, углев.-18
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>				
42	Хлеб ржаной				Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
				Итого за Обед	Ккал.-533, белки-18, жиры-22, углев.-67, Витамин С-57
<u>Полдник</u>					
110	Ряженка				Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6
35	Пряник				Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углев.-26
				Итого за Полдник	Ккал.-209, белки-6, жиры-6, углев.-32
<u>Ужин</u>					
50	Салат из соленых огурцов с луком				Ккал.-28, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-3
	<i>огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>				
60/100	Рыба запеченная в омлете				Ккал.-169, белки-16, жиры-10, углев.-4, Витамин С-1
	<i>треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>				
200	Напиток из сока				Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>				
30	Хлеб пшеничный				Ккал.-71, белки-2, углев.-15
				Итого за Ужин	Ккал.-348, белки-20, жиры-12, углев.-39, Витамин С-7

