

МУП Объединение школьных столовых						18.04.2022 (Ясли, 2пн)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (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, углеводов.-9			
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>					
150	Каша жидкая молочная ячневая		Ккал.-170, белки-5, жиры-7, углеводов.-22, Витамин С-1			
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>					
150	Какао с молоком		Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углеводов.-13, Витамин С-1			
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>					
			Итого за Завтрак	Ккал.-338, белки-9, жиры-14, углеводов.-44, Витамин С-2		
<u>Второй завтрак</u>						
53	Яблоки свежие		Ккал.-25, углеводов.-5, Витамин С-5			
100	Сок фруктовый		Ккал.-46, белки-1, углеводов.-10, Витамин С-2			
			Итого за Второй завтрак	Ккал.-71, белки-1, углеводов.-15, Витамин С-7		
<u>Обед</u>						
40	Салат из свеклы		Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углеводов.-4, Витамин С-4			
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>					
150	Суп картофельный со свежей рыбой (треска)		Ккал.-56, белки-4, жиры-2, углеводов.-6, Витамин С-7			
	<i>картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка)</i>					
60	Биточки рубленые из птицы (паровые)		Ккал.-157, белки-9, жиры-10, углеводов.-6, Витамин С-1			
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>					
80	Каша гречневая рассыпчатая		Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углеводов.-17			
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>					
15	Соус молочный (для подачи к блюду)		Ккал.-17, белки-1, жиры-1, углеводов.-1			

	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок</i>				
140	Компот из ягод	Ккал.-38, углев.-9, Витамин С-19			
	<i>смородина замороженная, сахар песок</i>				
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11			
		Итого за Обед	Ккал.-474, белки-21, жиры-18, углев.-54, Витамин С-31		
<u>Полдник</u>					
140	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1			
50	Булочка домашняя с сахаром	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32			
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин</i>				
		Итого за Полдник	Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1		
<u>Ужин</u>					
180	Рагу овощное (1-й вар.) с мясом	Ккал.-199, белки-8, жиры-11, углев.-17, Витамин С-28			
	<i>картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая (укроп, петрушка)</i>				
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углев.-7			
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>				
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10			
		Итого за Ужин	Ккал.-276, белки-10, жиры-11, углев.-34, Витамин С-28		
		Итого за день	Ккал.-1 419, белки-49, жиры-51, углев.-184, Витамин С-69		
Кладовщик		Калькулятор		Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых					18.04.2022 (Сад, 2пн)
<u>д/с "Березка" (Сад)</u>					
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)		
<u>Завтрак</u>					
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 ячневая	Ккал.-192, белки-6, жиры-8, углев.-25, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	
180	Какао с молоком	Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>	
	Итого за Завтрак	Ккал.-381, белки-12, жиры-15, углев.-50, Витамин С-3
<u>Второй завтрак</u>		
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
100	Сок фруктовый	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>	
180	Суп картофельный со свежей рыбой (треска)	Ккал.-67, белки-5, жиры-2, углев.-7, Витамин С-9
	<i>картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка)</i>	
80	Биточки рубленые из птицы (паровые)	Ккал.-209, белки-13, жиры-14, углев.-8, Витамин С-1
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
110	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
40	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал.-46, белки-1, жиры-3, углев.-4, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок</i>	
180	Компот из ягод	Ккал.-49, углев.-12, Витамин С-24
	<i>смородина замороженная, сахар песок</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	Итого за Обед	Ккал.-654, белки-28, жиры-28, углев.-74, Витамин С-42
<u>Полдник</u>		
160	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
50	Булочка домашняя с сахаром	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32

					<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин</i>		
					Итого за Полдник	Ккал.-271, белки-8, жиры-9, углев.-38, Витамин С-1	
Ужин							
210	Рагу овощное (1-й вар.) с мясом				Ккал.-232, белки-10, жиры-13, углев.-20, Витамин С-33		
					<i>картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая (укроп, петрушка)</i>		
200	Чай с сахаром				Ккал.-40, углев.-10		
					<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>		
30	Хлеб пшеничный				Ккал.-71, белки-2, углев.-15		
					Итого за Ужин	Ккал.-343, белки-12, жиры-13, углев.-45, Витамин С-33	
					Итого за день	Ккал.-1 720, белки-61, жиры-65, углев.-222, Витамин С-86	