

МУП Объединение школьных столовых						19.05.2022 (Ясли, 2чт)	
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 кукурузная			Ккал.-252, белки-5, жиры-6, углеводов.-43			
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>						
150	Кофейный напиток с молоком			Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углеводов.-14, Витамин С-1			
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>						
			Итого за Завтрак	Ккал.-413, белки-8, жиры-12, углеводов.-66, Витамин С-1			
<u>Второй завтрак</u>							
44	Банан свежий порц.			Ккал.-42, белки-1, углеводов.-9, Витамин С-4			
100	Сок фруктовый			Ккал.-46, белки-1, углеводов.-10, Витамин С-2			
			Итого за Второй завтрак	Ккал.-88, белки-2, углеводов.-19, Витамин С-6			
<u>Обед</u>							
30	Салат из свежих помидоров с луком репчатым			Ккал.-28, жиры-2, углеводов.-2, Витамин С-8			
	<i>томаты (грунтовые), лук репчатый, масло растительное</i>						
150	Борщ с картофелем со сметаной с мясом (свекольник)			Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углеводов.-8, Витамин С-9			
	<i>картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок</i>						
40/40	Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)			Ккал.-163, белки-10, жиры-12, углеводов.-3, Витамин С-2			
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок</i>						
80	Рис отварной			Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углеводов.-22			
	<i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>						

150	Компот из кураги и изюма	Ккал.-62, углев.-15					
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>						
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11					
				Итого за Обед	Ккал.-498, белки-16, жиры-20, углев.-61, Витамин С-19		
<u>Полдник</u>							
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		
<u>Ужин</u>							
100	Винегрет овощной с кваш. капустой	Ккал.-103, белки-2, жиры-6, углев.-10, Витамин С-17					
	<i>картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>						
80	Омлет натуральный	Ккал.-111, белки-7, жиры-8, углев.-2					
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, 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.-341, белки-12, жиры-14, углев.-40, Витамин С-20		
				Итого за день	Ккал.-1 449, белки-43, жиры-50, углев.-198, Витамин С-47		
Кладовщик			Калькулятор		Заведующий д/с		
МУП Объединение школьных столовых						19.05.2022 (Сад, 2чт)	
д/с "Березка" (Сад)							
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 кукурузная	Ккал.-286, белки-6, жиры-7, углев.-49, Витамин С-1					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>						

180	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углеводов.-16, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>	
	Итого за Завтрак	Ккал.-466, белки-11, жиры-13, углеводов.-75, Витамин С-2
<u>Второй завтрак</u>		
50	Банан свежий порц.	Ккал.-48, белки-1, углеводов.-11, Витамин С-5
100	Сок фруктовый	Ккал.-46, белки-1, углеводов.-10, Витамин С-2
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-94, белки-2, углеводов.-21, Витамин С-7
<u>Обед</u>		
40	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	Ккал.-42, белки-1, жиры-3, углеводов.-3, Витамин С-12
	<i>томаты (грунтовые), лук репчатый, масло растительное</i>	
180	Борщ с картофелем со сметаной с мясом (свекольник)	Ккал.-83, белки-3, жиры-4, углеводов.-9, Витамин С-11
	<i>картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок</i>	
50/50	Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)	Ккал.-204, белки-12, жиры-16, углеводов.-4, Витамин С-2
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок</i>	
110	Рис отварной	Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углеводов.-30
	<i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
180	Компот из кураги и изюма	Ккал.-75, углеводов.-18
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14
	Итого за Обед	Ккал.-640, белки-22, жиры-28, углеводов.-78, Витамин С-25
<u>Полдник</u>		
140	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углеводов.-6, Витамин С-1
15	Сухарик	Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углеводов.-10
	Итого за Полдник	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углеводов.-16, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
115	Винегрет овощной с кваш. капустой	Ккал.-123, белки-2, жиры-7, углеводов.-12, Витамин С-21

	<i>картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>		
120	Омлет натуральный	Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углеводов.-3, Витамин С-1	
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая</i>		
200	Напиток из сока	Ккал.-80, белки-1, углеводов.-18, Витамин С-3	
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>		
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углеводов.-15	
	Итого за Ужин	Ккал.-440, белки-15, жиры-20, углеводов.-48, Витамин С-25	
	Итого за день	Ккал.-1 780, белки-55, жиры-67, углеводов.-238, Витамин С-60	