

МУП Объединение школьных столовых						21.04.2022 (Ясли, 2чт)	
д/с "Березка" (Ясли)							
Выход (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
Завтрак							
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.-176, белки-5, жиры-5, углеводов.-26, Витамин С-2			
	<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.-337, белки-8, жиры-11, углеводов.-49, Витамин С-3			
Второй завтрак							
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			
Обед							
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>						
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	Рис отварной			Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углеводов.-22			

	<i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
20	Соус сметанный	Ккал.-6, углеводов.-1		
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>			
150	Компот из кураги и изюма	Ккал.-62, углеводов.-15		
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>			
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11		
		Итого за Обед	Ккал.-498, белки-15, жиры-18, углеводов.-65, Витамин С-18	
<u>Полдник</u>				
115	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-1		
10	Сухарик	Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углеводов.-7		
		Итого за Полдник	Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углеводов.-12, Витамин С-1	
<u>Ужин</u>				
120/ 15	Запеканка картофельная с мясом с соусом молочный	Ккал.-244, белки-10, жиры-13, углеводов.-22, Витамин С-24		
	<i>картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная</i>			
30	Огурец свежий порциями	Ккал.-3, Витамин С-2		
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углеводов.-7		
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10		
		Итого за Ужин	Ккал.-324, белки-12, жиры-13, углеводов.-39, Витамин С-26	
		Итого за день	Ккал.-1 339, белки-41, жиры-46, углеводов.-180, Витамин С-55	
Кладов щик		Кальку лятор		Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых				21.04.2022 (Сад, 2чт)
<u>д/с "Березка" (Сад)</u>				
Вых од (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, углеводов.-10		
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>			
170	Каша жидкая молочная кукурузная	Ккал.-200, белки-6, жиры-6, углеводов.-30, Витамин С-2		

	<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.-380, белки-11, жиры-12, углеводов.-56, Витамин С-3	
<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>			
45	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>		
80	Биточки рубленые из птицы (паровые)	Ккал.-209, белки-13, жиры-14, углеводов.-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	Рис отварной	Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углеводов.-30	
	<i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
30	Соус сметанный	Ккал.-9, углеводов.-2	
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, 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.-654, белки-23, жиры-26, углеводов.-84, Витамин С-24	
<u>Полдник</u>			
135	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	

Ужин			
160/20	Запеканка картофельная с мясом с соусом молочный	Ккал.-326, белки-14, жиры-17, углев.-29, Витамин С-32	
	<i>картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная</i>		
40	Огурец свежий порциями	Ккал.-4, Витамин С-3	
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.-441, белки-16, жиры-17, углев.-54, Витамин С-35
		Итого за день	Ккал.-1 686, белки-56, жиры-61, углев.-225, Витамин С-70