

МУП Объединение школьных столовых						21.03.2022 (Ясли, 2пн)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
<u>Завтрак</u>						
100	Вода питьевая бут.					
24	Бутерброд с маслом	Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углев.-14				
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Каша жидкая молочная ячневая	Ккал.-170, белки-5, жиры-7, углев.-22, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
150	Какао с молоком	Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок					
		Итого за Завтрак	Ккал.-361, белки-10, жиры-14, углев.-49, Витамин С-2			
<u>Второй завтрак</u>						
100	Сок фруктовый	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2				
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5				
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7			
<u>Обед</u>						
40	Салат из свеклы	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4				
	свекла, масло растительное, чеснок					
150	Суп картофельный со свежей рыбой (треска)	Ккал.-56, белки-4, жиры-2, углев.-6, Витамин С-7				
	картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка)					
60	Биточки рубленые из птицы (паровые)	Ккал.-157, белки-9, жиры-10, углев.-6, Витамин С-1				
	куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
80	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углев.-17				
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					

15	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал.-17, белки-1, жиры-1, углев.-1							
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок								
140	Компот из ягод	Ккал.-38, углев.-9, Витамин С-19							
	смородина замороженная, сахар песок								
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11							
		Итого за Обед	Ккал.-474, белки-21, жиры-18, углев.-54, Витамин С-31						
Полдник									
130	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							
	мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин								
		Итого за Полдник	Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1						
Ужин									
180	Рагу овощное (1-й вар.) с мясом	Ккал.-199, белки-8, жиры-11, углев.-17, Витамин С-28							
	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)								
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углев.-7							
	сахар песок, чай черный крупнолистовой								
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.-1 442, белки-50, жиры-51, углев.-189, Витамин С-69						
Кладовщик		Калькулятор				Заведующий д/с			
МУП Объединение школьных столовых							21.03.2022 (Сад, 2пн)		
д/с "Березка" (Сад)									
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)						
Завтрак									

100	Вода питьевая бут.								
25	Бутерброд с маслом	Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углев.-15							
	<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.-405, белки-12, жиры-15, углев.-55, Витамин С-3		
<u>Второй завтрак</u>									
100	Сок фруктовый	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2							
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5							
						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 рубленные 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	<i>Хлеб ржаной</i>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14			
		Итого за Обед	Ккал.-654, белки-28, жиры-28, углеводов.-74, Витамин С-42		
<u>Полдник</u>					
150	<i>Кефир</i>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углеводов.-6, Витамин С-1			
50	<i>Булочка домашняя с сахаром</i>	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углеводов.-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, углеводов.-38, Витамин С-1		
<u>Ужин</u>					
210	<i>Рагу овощное (1-й вар.) с мясом</i>	Ккал.-232, белки-10, жиры-13, углеводов.-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	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал.-40, углеводов.-10			
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>				
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал.-71, белки-2, углеводов.-15			
		Итого за Ужин	Ккал.-343, белки-12, жиры-13, углеводов.-45, Витамин С-33		
		Итого за день	Ккал.-1 744, белки-61, жиры-65, углеводов.-227, Витамин С-86		