

МУП Объединение школьных столовых						24.03.2022 (Ясли, 2чт)
<b>д/с "Березка" (Ясли)</b>						
<b>Выход (г)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b>				
<b><u>Завтрак</u></b>						
100	<b>Вода питьевая бут.</b>					
24	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углев.-14				
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>					
150	<b>Каша жидкая молочная ячневая</b>	Ккал.-170, белки-5, жиры-7, углев.-22, Витамин С-1				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>					
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>					
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-354, белки-9, жиры-13, углев.-50, Витамин С-2			
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
53	<b>Яблоки свежие</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5				
100	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2				
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7			
<b><u>Обед</u></b>						
40	<b>Салат из свежих огурцов с реп.луком</b>	Ккал.-27, жиры-2, Витамин С-3				
	<i>огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая</i>					
150	<b>Борщ с картофелем со сметаной с мясом (свекольник)</b>	Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углев.-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>					
60/40	<b>Птица тушеная в соусе ( тушка)</b>	Ккал.-171, белки-11, жиры-12, углев.-3, Витамин С-2				

	бройлеры (цыплята) 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, чеснок							
80	<b>Рис отварной</b>			Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углев.-22				
	крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая							
150	<b>Компот из кураги и изюма</b>			Ккал.-62, углев.-15				
	сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)							
33	<b>Хлеб ржаной</b>			Ккал.-57, белки-2, углев.-11				
				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-505, белки-17, жиры-20, углев.-59, Витамин С-14			
<b><u>Полдник</u></b>								
145	<b>Кефир</b>			Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1				
10	<b>Сухарик</b>			Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7				
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1			
<b><u>Ужин</u></b>								
40	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>			Ккал.-43, белки-1, жиры-2, углев.-5, Витамин С-4				
	свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное							
120 /15	<b>Запеканка картофельная с мясом с соусом молочный</b>			Ккал.-244, белки-10, жиры-13, углев.-22, Витамин С-24				
	картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная							
150	<b>Чай с сахаром</b>			Ккал.-30, углев.-7				
	сахар песок, чай черный крупнолистовой							
20	<b>Хлеб пшеничный</b>			Ккал.-47, белки-2, углев.-10				
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-364, белки-13, жиры-15, углев.-44, Витамин С-28			
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 403, белки-45, жиры-52, углев.-180, Витамин С-52			
Кладовщик			Калькулятор			Заведующий д/с		
МУП Объединение школьных столовых							<b>24.03.2022 (Сад, 2чт)</b>	
<b>д/с "Березка" (Сад)</b>								
<b>Выход (г)</b>	<b>Наименование блюда</b>			<b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b>				
<b><u>Завтрак</u></b>								

100	<b>Вода питьевая бут.</b>								
25	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углев.-15							
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>								
170	<b>Каша жидкая молочная ячневая</b>	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	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1							
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>								
								<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-396, белки-11, жиры-14, углев.-56, Витамин С-3
<b><u>Второй завтрак</u></b>									
53	<b>Яблоки свежие</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5							
100	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2							
								<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7
<b><u>Обед</u></b>									
60	<b>Салат из свежих огурцов с реп.луком</b>	Ккал.-40, жиры-4, Витамин С-4							
	<i>огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая</i>								
180	<b>Борщ с картофелем со сметаной с мясом (свекольник)</b>	Ккал.-83, белки-3, жиры-4, углев.-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>								
75/ 50	<b>Птица тушеная в соусе ( тушка)</b>	Ккал.-214, белки-14, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2							
	<i>бройлеры (цыплята) 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, чеснок</i>								
110	<b>Рис отварной</b>	Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углев.-30							
	<i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>								
180	<b>Компот из кураги и изюма</b>	Ккал.-75, углев.-18							
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>								
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14							

					<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-648, белки-23, жиры-29, углеводов.-75, Витамин С-17	
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>165</b>	<b>Кефир</b>					Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углеводов.-6, Витамин С-1	
<b>15</b>	<b>Сухарик</b>					Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углеводов.-10	
					<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углеводов.-16, Витамин С-1	
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>60</b>	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>					Ккал.-64, белки-1, жиры-3, углеводов.-8, Витамин С-5	
	<i>свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное</i>						
<b>160 /20</b>	<b>Запеканка картофельная с мясом с соусом молочный</b>					Ккал.-326, белки-14, жиры-17, углеводов.-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>						
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>					Ккал.-40, углеводов.-10	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>						
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>					Ккал.-71, белки-2, углеводов.-15	
					<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-501, белки-17, жиры-20, углеводов.-62, Витамин С-37	
					<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 756, белки-57, жиры-69, углеводов.-224, Витамин С-65	