

МУП Объединение школьных столовых										25.03.2022 (Ясли, 2пт)
д/с "Березка" (Ясли)										
Выход (г)	Наименование блюда				эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)					
Завтрак										
8	Сыр (порциями)				Ккал.-29, белки-2, жиры-2					
24	Бутерброд с маслом				Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углевод.-14					
				хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое						
150	Каша вязкая молочная пшеничная				Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углевод.-22, Витамин С-1					
				молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая						
150	Чай с сахаром				Ккал.-30, углевод.-7					
				сахар песок, чай черный крупнолистовой						
				Итого за Завтрак		Ккал.-329, белки-9, жиры-12, углевод.-43, Витамин С-1				
Второй завтрак										
64	Мандарины				Ккал.-24, белки-1, углевод.-5, Витамин С-24					
				Итого за Второй завтрак		Ккал.-24, белки-1, углевод.-5, Витамин С-24				
Обед										
30	Икра овощная				Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углевод.-4, Витамин С-3					
				свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное						
150	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями				Ккал.-111, белки-4, жиры-4, углевод.-15, Витамин С-4					
				макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)						
60	Котлета рыбная (запеченная)				Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углевод.-6, Витамин С-1					
				треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
110	Картофель отварной				Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углевод.-18, Витамин С-22					
				картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						

20	Соус сметанный	Ккал.-6, углев.-1								
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>									
150	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-62, углев.-15								
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>									
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11								
		Итого за Обед	Ккал.-486, белки-18, жиры-14, углев.-70, Витамин С-30							
Полдник										
150	Ряженка	Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5								
75	Ватрушка с повидлом	Ккал.-249, белки-5, жиры-4, углев.-49								
	<i>мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин</i>									
		Итого за Полдник	Ккал.-319, белки-9, жиры-7, углев.-54							
Ужин										
180	Капуста тушеная с мясом	Ккал.-156, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-71								
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>									
200	Напиток из плодов шиповника	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200								
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>									
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10								
		Итого за Ужин	Ккал.-340, белки-13, жиры-8, углев.-50, Витамин С-271							
		Итого за день	Ккал.-1 498, белки-50, жиры-41, углев.-222, Витамин С-326							
Кладовщик		Калькулятор								
	МУП Объединение школьных столовых									25.03.2022 (Сад, 2пт)
д/с "Березка" (Сад)										
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)							
Завтрак										
12	Сыр (порциями)		Ккал.-44, белки-3, жиры-4							
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 вязкая молочная пшеничная	Ккал.-188, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>			
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10		
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
		Итого за Завтрак	Ккал.-380, белки-11, жиры-15, углев.-50, Витамин С-2	
<u>Второй завтрак</u>				
64	Мандарины	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24		
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24	
<u>Обед</u>				
50	Икра овощная	Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углев.-7, Витамин С-6		
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное</i>			
180	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями	Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5		
	<i>макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>			
80	Котлета рыбная (запеченная)	Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2		
	<i>треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
150	Картофель отварной	Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30		
	<i>картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
30	Соус сметанный	Ккал.-9, углев.-2		
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>			
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-74, углев.-18		
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>			
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14		
		Итого за Обед	Ккал.-637, белки-23, жиры-20, углев.-92, Витамин С-43	
<u>Полдник</u>				
170	Ряженка	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6		

75	Ватрушка с повидлом	Ккал.-249, белки-5, жиры-4, углев.-49		
	<i>мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин</i>			
	Итого за Полдник	Ккал.-330, белки-9, жиры-8, углев.-55		
Ужин				
210	Капуста тушеная с мясом	Ккал.-182, белки-11, жиры-10, углев.-12, Витамин С-83		
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>			
200	Напиток из плодов шиповника	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200		
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>			
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15		
	Итого за Ужин	Ккал.-390, белки-14, жиры-10, углев.-57, Витамин С-283		
	Итого за день	Ккал.-1 761, белки-58, жиры-53, углев.-259, Витамин С-352		