

МУП Объединение школьных столовых										28.03.2022 (Ясли, 1пн)
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.-104, белки-2, жиры-4, углевод.-14					
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое									
20/100/5	Макаронные изделия с сыром				Ккал.-341, белки-9, жиры-23, углевод.-25					
	макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сыр твердый, соль пищевая									
150	Чай с сахаром				Ккал.-30, углевод.-7					
	сахар песок, чай черный крупнолистовой									
				Итого за Завтрак	Ккал.-475, белки-11, жиры-27, углевод.-46					
<u>Второй завтрак</u>										
53	Яблоки свежие				Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5					
100	Сок фруктовый				Ккал.-46, белки-1, углевод.-10, Витамин С-2					
				Итого за Второй завтрак	Ккал.-71, белки-1, углевод.-15, Витамин С-7					
<u>Обед</u>										
40	Салат из свеклы				Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углевод.-4, Витамин С-4					
	свекла, масло растительное, чеснок									
150	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной				Ккал.-59, белки-2, жиры-3, углевод.-5, Витамин С-17					
	капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка)									
70	Котлета рубленая из говядины				Ккал.-178, белки-12, жиры-9, углевод.-13, Витамин С-1					
	говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, соль пищевая, масло сладко-сливочное несоленое									
80	Каша гречневая рассыпчатая				Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углевод.-17					
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая									
20	Соус сметанный				Ккал.-6, углевод.-1					

	<i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>				
140	Компот из ягод	Ккал.-38, углеводов.-9, Витамин С-19			
	<i>смородина замороженная, сахар песок</i>				
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11			
		Итого за Обед	Ккал.-487, белки-21, жиры-17, углеводов.-60, Витамин С-41		
<u>Полдник</u>					
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-1			
10	Пряник	Ккал.-37, белки-1, углеводов.-8			
		Итого за Полдник	Ккал.-106, белки-5, жиры-3, углеводов.-13, Витамин С-1		
<u>Ужин</u>					
180	Птица тушеная в соусе с овощами	Ккал.-219, белки-9, жиры-12, углеводов.-19, Витамин С-21			
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая</i>				
200	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-42, углеводов.-10, Витамин С-3			
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>				
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10			
		Итого за Ужин	Ккал.-308, белки-11, жиры-12, углеводов.-39, Витамин С-24		
		Итого за день	Ккал.-1 447, белки-49, жиры-59, углеводов.-173, Витамин С-73		
Кладовщик		Калькулятор		Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых					28.03.2022 (Сад, 1пн)
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.-108, белки-2, жиры-4, углеводов.-15			
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>				
20/100/5	Макаронные изделия с сыром	Ккал.-341, белки-9, жиры-23, углеводов.-25			
	<i>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сыр твердый, соль пищевая</i>				
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углеводов.-10			
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>				

				Итого за Завтрак	Ккал.-489, белки-11, жиры-27, углев.-50	
<u>Второй завтрак</u>						
53	<i>Яблоки свежие</i>				Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5	
100	<i>Сок фруктовый</i>				Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2	
				Итого за Второй завтрак	Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7	
<u>Обед</u>						
60	<i>Салат из свеклы</i>				Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7	
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>					
180	<i>Щи из свежей капусты с мясом ,со сметаной</i>				Ккал.-70, белки-3, жиры-4, углев.-6, Витамин С-20	
	<i>капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>					
80	<i>Котлета рубленая из говядины</i>				Ккал.-203, белки-14, жиры-10, углев.-14, Витамин С-1	
	<i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, соль пищевая, масло сладко-сливочное несоленое</i>					
110	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>				Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23	
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>					
30	<i>Соус сметанный</i>				Ккал.-9, углев.-2	
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>					
180	<i>Компот из ягод</i>				Ккал.-49, углев.-12, Витамин С-24	
	<i>смородина замороженная, сахар песок</i>					
42	<i>Хлеб ржаной</i>				Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
				Итого за Обед	Ккал.-614, белки-26, жиры-23, углев.-77, Витамин С-52	
<u>Полдник</u>						
150	<i>Кефир</i>				Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	
35	<i>Пряник</i>				Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углев.-26	
				Итого за Полдник	Ккал.-208, белки-6, жиры-6, углев.-32, Витамин С-1	
<u>Ужин</u>						
220	<i>Птица тушеная в соусе с овощами</i>				Ккал.-268, белки-11, жиры-14, углев.-23, Витамин С-26	

	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая</i>			
200	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3		
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15		
		Итого за Ужин	Ккал.-381, белки-13, жиры-14, углев.-48, Витамин С-29	
		Итого за день	Ккал.-1 763, белки-57, жиры-70, углев.-222, Витамин С-89	