

МУП Объединение школьных столовых						30.03.2022 (Ясли, 1ср)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
Завтрак						
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 манная		Ккал.-164, белки-5, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, 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.-355, белки-10, жиры-14, углев.-47, Витамин С-3			
Второй завтрак						
53	Яблоки свежие		Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5			
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5			
Обед						
30	Икра овощная		Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-3			
	свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное					
150	Суп картофельный с мясными фрикадельками		Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углев.-5, Витамин С-7			
	картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), яйцо столовое					
60/40	Птица тушеная в соусе (тушка)		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	Каша перловая рассыпчатая		Ккал.-113, белки-3, жиры-3, углев.-19			
	крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
150	Компот из ягод		Ккал.-41, углев.-10, Витамин С-20			
	смородина замороженная, сахар песок					

33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11									
						Итого за Обед	Ккал.-493, белки-21, жиры-21, углев.-52, Витамин С-32				
Полдник											
120	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1									
75	Ватрушка с творогом	Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33									
	<i>мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>										
						Итого за Полдник	Ккал.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1				
Ужин											
180	Рагу овощное	Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37									
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>										
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10									
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>										
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10									
						Итого за Ужин	Ккал.-224, белки-5, жиры-4, углев.-41, Витамин С-37				
						Итого за день	Ккал.-1 385, белки-51, жиры-47, углев.-183, Витамин С-78				
Кладов щик			Кальку лятор				Заведу ющий д/с				
МУП Объединение школьных столовых											30.03.2022 (Сад, 1ср)
д/с "Березка" (Сад)											
Вых од (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 манная					Ккал.-186, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, 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.-399, белки-12, жиры-15, углев.-53, Витамин С-3
<u>Второй завтрак</u>					
53	Яблоки свежие			Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5	
				Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
<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 картофельный с мясными фрикадельками			Ккал.-90, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-9	
	<i>картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), яйцо столовое</i>				
75/50	Птица тушеная в соусе (тушка)			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	Каша перловая рассыпчатая			Ккал.-156, белки-4, жиры-4, углев.-27	
	<i>крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>				
180	Компот из ягод			Ккал.-49, углев.-12, Витамин С-24	
	<i>смородина замороженная, сахар песок</i>				
42	Хлеб ржаной			Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
				Итого за Обед	Ккал.-642, белки-27, жиры-29, углев.-70, Витамин С-41
<u>Полдник</u>					
140	Кефир			Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	
75	Ватрушка с творогом			Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33	
	<i>мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>				
				Итого за Полдник	Ккал.-299, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1
<u>Ужин</u>					
211	Рагу овощное			Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44	
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>				
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.-272, белки-6, жиры-5, углев.-49, Витамин С-44
					Итого за день	Ккал.-1 637, белки-60, жиры-58, углев.-216, Витамин С-94