

МУП Объединение школьных столовых						31.03.2022 (Ясли, 1чт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<b>Завтрак</b>						
100	Вода питьевая бут.					
24	Бутерброд с маслом		Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Каша жидкая молочная пшенная		Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углев.-23, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
200	Чай с сахаром и лимоном		Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3			
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой					
		Итого за Завтрак	Ккал.-304, белки-7, жиры-11, углев.-42, Витамин С-4			
<b>Второй завтрак</b>						
64	Мандарины		Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24			
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24			
<b>Обед</b>						
40	Огурец свежий порциями		Ккал.-3, Витамин С-2			
150	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной		Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7			
	картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок					
147 /15	Запеканка капустная с мясом с соусом молочным		Ккал.-163, белки-9, жиры-8, углев.-13, Витамин С-48			
	капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное					
150	Компот из смеси сухофруктов		Ккал.-62, углев.-15			
	яблоки сушеные, сахар песок					
33	Хлеб ржаной		Ккал.-57, белки-2, углев.-11			

				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-346, белки-13, жиры-11, углев.-45, Витамин С-57				
<b>Полдник</b>									
<b>130</b>	<b>Кефир</b>				Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1				
<b>10</b>	<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>Ужин</b>									
<b>120</b>	<b>Пудинг из творога с бананом</b>				Ккал.-337, белки-25, жиры-15, углев.-24, Витамин С-4				
	<i>творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>								
<b>35</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>				Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>								
<b>200</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>				Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200				
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>								
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>				Ккал.-47, белки-2, углев.-10				
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-559, белки-29, жиры-17, углев.-69, Витамин С-204				
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 342, белки-55, жиры-43, углев.-173, Витамин С-290				
Кладовщик			Калькулятор			Заведующий д/с			
МУП Объединение школьных столовых									<b>31.03.2022 (Сад, 1чт)</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>Завтрак</b>									
<b>100</b>	<b>Вода питьевая бут.</b>								
<b>25</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>				Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10				
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>								
<b>170</b>	<b>Каша жидкая молочная пшенная</b>				Ккал.-206, белки-7, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>								

200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3		
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-332, белки-9, жиры-12, углев.-46, Витамин С-5	
<b>Второй завтрак</b>				
64	<b>Мандарины</b>	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24		
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24	
<b>Обед</b>				
55	<b>Огурец свежий порциями</b>	Ккал.-4, Витамин С-3		
180	<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-8		
	<i>картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок</i>			
210 /15	<b>Запеканка капустная с мясом с соусом молочным</b>	Ккал.-226, белки-13, жиры-11, углев.-18, Витамин С-67		
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное</i>			
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал.-74, углев.-18		
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>			
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-450, белки-19, жиры-16, углев.-57, Витамин С-78	
<b>Полдник</b>				
150	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1		
15	<b>Сушарик</b>	Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10		
		<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1	
<b>Ужин</b>				
144	<b>Пудинг из творога с бананом</b>	Ккал.-396, белки-29, жиры-18, углев.-28, Витамин С-5		
	<i>творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>			
45	<b>Соус молочный сладкий</b>	Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>			

<b>200</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200	
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>		
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
		<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-652, белки-33, жиры-20, углев.-79, Витамин С-205
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 598, белки-67, жиры-54, углев.-203, Витамин С-313