МУП Объединение школьных столовых		***04.04.2022 (Ясли, 2пн)***	
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.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9	
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое		
150	***Каша жидкая молочная ячневая***	Ккал.-170, белки-5, жиры-7, углев.-22, Витамин С-1	
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, 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.-338, белки-9, жиры-14, углев.-44, Витамин С-2	
Второй завтрак			
53	***Яблоки свежие***	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5	
100	***Сок фруктовый***	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2	
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7	
Обед			
40	***Салат из свеклы с черносливом***	Ккал.-43, белки-1, жиры-2, углев.-5, Витамин С-4	
	свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное		
150	***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)***	Ккал.-56, белки-4, жиры-2, углев.-6, Витамин С-7	
	картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)		
60	***Биточки рубленные из птицы (паровые)***	Ккал.-157, белки-9, жиры-10, углев.-6, Витамин С-1	
	куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая		
80	***Каша гречневая рассыпчатая***	Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углев.-17	

	крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая												
15	***Соус молочный (для подачи к блюду)***					Ккал.-17, белки-1, жиры-1, углев.-1							
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок												
140	***Компот из ягод***					Ккал.-38, углев.-9, Витамин С-19							
	смородина замороженная, сахар песок												
33	***Хлеб ржаной***					Ккал.-57, белки-2, углев.-11							
					Итого за Обед	Ккал.-479, белки-21, жиры-18, углев.-55, Витамин С-31							
Полдник													
115	***Кефир***					Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1							
50	***Булочка домашняя с сахаром***					Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32							
	мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин												
					Итого за Полдник	Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1							
Ужин													
180	***Рагу овощное (1-й вар.) с мясом***					Ккал.-199, белки-8, жиры-11, углев.-17, Витамин С-28							
	картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая (укроп , петрушка)												
150	***Чай с сахаром***					Ккал.-30, углев.-7							
	сахар песок, чай черный крупнолистовой												
20	***Хлеб пшеничный***					Ккал.-47, белки-2, углев.-10							
					Итого за Ужин	Ккал.-276, белки-10, жиры-11, углев.-34, Витамин С-28							
					Итого за день	Ккал.-1 424, белки-49, жиры-51, углев.-185, Витамин С-69							
Кладовщик			Калькулятор					Заведующий д/с					
МУП Объединение школьных столовых												***04.04.2022 (Сад, 2пн)***	
д/с "Березка" (Сад)													

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
Завтрак			
100	***Вода питьевая бут.***		
25	***Бутерброд с маслом***	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10	
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое		
170	***Каша жидкая молочная ячневая***	Ккал.-192, белки-6, жиры-8, углев.-25, Витамин С-2	
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая		
180	***Какао с молоком***	Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1	
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок		
	Итого за Завтрак	Ккал.-381, белки-12, жиры-15, углев.-50, Витамин С-3	
Второй завтрак			
53	***Яблоки свежие***	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5	
100	***Сок фруктовый***	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2	
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7	
Обед			
60	***Салат из свеклы с черносливом***	Ккал.-64, белки-1, жиры-3, углев.-8, Витамин С-5	
	свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное		
180	***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)***	Ккал.-67, белки-5, жиры-2, углев.-7, Витамин С-9	
	картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)		
80	***Биточки рубленные из птицы (паровые)***	Ккал.-209, белки-13, жиры-14, углев.-8, Витамин С-1	
	куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая		
110	***Каша гречневая рассыпчатая***	Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23	
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая		
40	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал.-46, белки-1, жиры-3, углев.-4, Витамин С-1	

	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок							
180	***Компот из ягод***					Ккал.-49, углев.-12, Витамин С-24		
	смородина замороженная, сахар песок							
42	***Хлеб ржаной***					Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14		
					Итого за Обед	Ккал.-661, белки-28, жиры-28, углев.-76, Витамин С-40		
<u>Полдник</u>								
130	***Кефир***					Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1		
50	***Булочка домашняя с сахаром***					Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32		
	мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин							
					Итого за Полдник	Ккал.-271, белки-8, жиры-9, углев.-38, Витамин С-1		
<u>Ужин</u>								
210	***Рагу овощное (1-й вар.) с мясом***					Ккал.-232, белки-10, жиры-13, углев.-20, Витамин С-33		
	картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая (укроп , петрушка)							
200	***Чай с сахаром***					Ккал.-40, углев.-10		
	сахар песок, чай черный крупнолистовой							
30	***Хлеб пшеничный***					Ккал.-71, белки-2, углев.-15		
					Итого за Ужин	Ккал.-343, белки-12, жиры-13, углев.-45, Витамин С-33		
					Итого за день	Ккал.-1 727, белки-61, жиры-65, углев.-224, Витамин С-84		