

МУП Объединение школьных столовых						04.05.2022 (Ясли, 2ср)	
<b>д/с "Березка" (Ясли)</b>							
<b>Выход (г)</b>	<b>Наименование блюда</b>			<b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b>			
<b><u>Завтрак</u></b>							
<b>24</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>			Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углевод.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое						
<b>20/100/5</b>	<b>Макароны отварные с сыром</b>			Ккал.-341, белки-9, жиры-23, углевод.-25			
	макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сыр твердый, соль пищевая						
<b>150</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>			Ккал.-32, углевод.-8, Витамин С-2			
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой						
			<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-454, белки-10, жиры-27, углевод.-42, Витамин С-2			
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
<b>64</b>	<b>Мандарины</b>			Ккал.-24, белки-1, углевод.-5, Витамин С-24			
			<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-24, белки-1, углевод.-5, Витамин С-24			
<b><u>Обед</u></b>							
<b>40</b>	<b>Салат из моркови</b>			Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углевод.-4, Витамин С-2			
	морковь, сахар песок, масло растительное						
<b>150</b>	<b>Рассольник ленинградский со сметаной с мясом</b>			Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углевод.-8, Витамин С-7			
	картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)						
<b>70/20</b>	<b>Биточки рубленые из говядины с соусом</b>			Ккал.-196, белки-11, жиры-11, углевод.-13, Витамин С-1			
	говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное						
<b>80</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углевод.-17			
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
<b>150</b>	<b>Компот из свежих фруктов</b>			Ккал.-57, углевод.-14, Витамин С-3			
	яблоки, сахар песок						
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>			Ккал.-57, белки-2, углевод.-11			
			<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-526, белки-21, жиры-19, углевод.-67, Витамин С-13			

<b>Полдник</b>			
<b>120</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1	
<b>10</b>	<b>Печенье</b>	Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7	
	<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1	
<b>Ужин</b>			
<b>100</b>	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой</b>	Ккал.-103, белки-2, жиры-6, углев.-10, Витамин С-17	
	картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая		
<b>80</b>	<b>Омлет натуральный</b>	Ккал.-111, белки-7, жиры-8, углев.-2	
	яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая		
<b>200</b>	<b>Напиток из сока</b>	Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3	
	сок фруктовый, сахар песок		
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10	
	<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-341, белки-12, жиры-14, углев.-40, Витамин С-20	
	<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 455, белки-49, жиры-64, углев.-166, Витамин С-60	
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых			<b>04.05.2022 (Сад, 2ср)</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>25</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10	
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое		
<b>20/100/5</b>	<b>Макароны отварные с сыром</b>	Ккал.-341, белки-9, жиры-23, углев.-25	
	макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сыр твердый, соль пищевая		
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3	
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-467, белки-11, жиры-27, углев.-45, Витамин С-3	
<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>		
60	<b>Салат из моркови</b>	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>	
170	<b>Рассольник ленинградский со сметаной с мясом</b>	Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8
	<i>картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)</i>	
80/30	<b>Биточки рубленые из говядины с соусом</b>	Ккал.-239, белки-14, жиры-13, углев.-16, Витамин С-1
	<i>говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное</i>	
110	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
180	<b>Компот из свежих фруктов</b>	Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4
	<i>яблоки, сахар песок</i>	
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-665, белки-26, жиры-25, углев.-84, Витамин С-16
<b>Полдник</b>		
140	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
15	<b>Печенье</b>	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10
	<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1
<b>Ужин</b>		
120	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой</b>	Ккал.-123, белки-2, жиры-7, углев.-12, Витамин С-21
	<i>картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>	
120	<b>Омлет натуральный</b>	Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-1
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая</i>	
200	<b>Напиток из сока</b>	Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>	

<b>30</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>				Ккал.-71, белки-2, углев.-15
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-440, белки-15, жиры-20, углев.-48, Витамин С-25
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 738, белки-58, жиры-78, углев.-198, Витамин С-69