

МУП Объединение школьных столовых						08.04.2022 (Ясли, 2пт)	
д/с "Березка" (Ясли)							
Вых од (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
Завтрак							
8	Сыр (порциями)			Ккал.-29, белки-2, жиры-2			
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 вязкая молочная пшеничная			Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углев.-22, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая						
150	Чай с сахаром			Ккал.-30, углев.-7			
	сахар песок, чай черный крупнолистовой						
			Итого за Завтрак	Ккал.-306, белки-8, жиры-12, углев.-38, Витамин С-1			
Второй завтрак							
64	Мандарины			Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24			
			Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24			
Обед							
40	Салат из свеклы			Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4			
	свекла, масло растительное, чеснок						
150	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями			Ккал.-111, белки-4, жиры-4, углев.-15, Витамин С-4			
	макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)						
60	Котлета рыбная (запеченная)			Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1			
	треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
110	Картофель отварной			Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22			
	картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
20	Соус сметанный			Ккал.-6, углев.-1			
	сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая						
150	Компот из смеси сухофруктов			Ккал.-62, углев.-15			

	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>			
33	Хлеб ржаной		Ккал.-57, белки-2, углев.-11	
			Итого за Обед	Ккал.-488, белки-18, жиры-14, углев.-70, Витамин С-31
Полдник				
120	Ряженка		Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5	
10	Сухарик		Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7	
			Итого за Полдник	Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12
Ужин				
180	Капуста тушеная с мясом		Ккал.-156, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-71	
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>			
200	Напиток из сока		Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3	
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>			
20	Хлеб пшеничный		Ккал.-47, белки-2, углев.-10	
			Итого за Ужин	Ккал.-283, белки-13, жиры-8, углев.-38, Витамин С-74
			Итого за день	Ккал.-1 211, белки-45, жиры-38, углев.-163, Витамин С-130
Кладов щик		Кальку лятор		Заведующий д/с
<i>МУП Объединение школьных столовых</i>				08.04.2022 (Сад, 2пт)
д/с "Березка" (Сад)				
Вых од (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
Завтрак				
12	Сыр (порциями)		Ккал.-44, белки-3, жиры-4	
25	Бутерброд с маслом		Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10	
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>			
170	Каша вязкая молочная пшеничная		Ккал.-188, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>			
200	Чай с сахаром		Ккал.-40, углев.-10	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
			Итого за Завтрак	Ккал.-356, белки-11, жиры-15, углев.-45, Витамин С-2
Второй завтрак				

64	Мандарины	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24
Обед		
60	Салат из свеклы	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>	
180	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями	Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5
	<i>макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>	
80	Котлета рыбная (запеченная)	Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2
	<i>треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
150	Картофель отварной	Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30
	<i>картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
30	Соус сметанный	Ккал.-9, углев.-2
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-74, углев.-18
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	Итого за Обед	Ккал.-634, белки-23, жиры-20, углев.-91, Витамин С-44
Полдник		
140	Ряженка	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6
15	Сухарик	Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10
	Итого за Полдник	Ккал.-141, белки-5, жиры-6, углев.-16
Ужин		
210	Капуста тушеная с мясом	Ккал.-182, белки-11, жиры-10, углев.-12, Витамин С-83
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
200	Напиток из сока	Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15
	Итого за Ужин	Ккал.-333, белки-14, жиры-10, углев.-45, Витамин С-86
	Итого за день	Ккал.-1 488, белки-54, жиры-51, углев.-202, Витамин С-156