

МУП Объединение школьных столовых						01.04.2022 (Ясли, 1пт)
<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>						
100	Вода питьевая бут.					
8	Сыр ( порциями)	Ккал.-29, белки-2, жиры-2				
24	Бутерброд с маслом	Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углеводов.-9				
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Каша вязкая молочная "Дружба"	Ккал.-171, белки-6, жиры-5, углеводов.-25, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
150	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углеводов.-14, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток					
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-361, белки-11, жиры-13, углеводов.-48, Витамин С-2			
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углеводов.-5, Витамин С-5				
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-25, углеводов.-5, Витамин С-5			
<b><u>Обед</u></b>						
40	Салат из свеклы	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углеводов.-4, Витамин С-4				
	свекла, масло растительное, чеснок					
150	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углеводов.-6, Витамин С-13				
	свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок					
150	Жаркое по -домашнему	Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углеводов.-21, Витамин С-26				
	картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая					
150	Компот из чернослива и изюма	Ккал.-63, углеводов.-15				

	сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)				
33	<b>Хлеб ржаной</b>		Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-446, белки-15, жиры-16, углев.-57, Витамин С-43		
<b>Полдник</b>					
130	<b>Ряженка</b>		Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5		
10	<b>Печенье</b>		Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7		
		<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-111, белки-5, жиры-4, углев.-12		
<b>Ужин</b>					
40	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>		Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-2		
	огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное				
50/100	<b>Рыба запеченная в омлете</b>		Ккал.-159, белки-15, жиры-9, углев.-4, Витамин С-1		
	треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая				
200	<b>Напиток из сока</b>		Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3		
	сок фруктовый, сахар песок				
20	<b>Хлеб пшеничный</b>		Ккал.-47, белки-2, углев.-10		
		<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-305, белки-18, жиры-10, углев.-33, Витамин С-6		
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 248, белки-49, жиры-43, углев.-155, Витамин С-56		
Кладовщик		Калькулятор		Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых					<b>01.04.2022 (Сад, 1пт)</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>					
100	<b>Вода питьевая бут.</b>				
12	<b>Сыр ( порциями)</b>		Ккал.-44, белки-3, жиры-4		
25	<b>Бутерброд с маслом</b>		Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10		
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое				

170	<b>Каша вязкая молочная "Дружба"</b>	Ккал.-194, белки-6, жиры-6, углев.-28, Витамин С-2		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>			
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-418, белки-14, жиры-16, углев.-54, Витамин С-3	
<b><u>Второй завтрак</u></b>				
53	<b>Яблоки свежие</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5		
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5	
<b><u>Обед</u></b>				
60	<b>Салат из свеклы</b>	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7		
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>			
180	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-16		
	<i>свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок</i>			
180	<b>Жаркое по -домашнему</b>	Ккал.-269, белки-11, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32		
	<i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая</i>			
180	<b>Компот из чернослива и изюма</b>	Ккал.-76, углев.-18		
	<i>сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)</i>			
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-552, белки-18, жиры-22, углев.-71, Витамин С-55	
<b><u>Полдник</u></b>				
150	<b>Ряженка</b>	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6		
15	<b>Печенье</b>	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10		
		<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-143, белки-5, жиры-6, углев.-16	
<b><u>Ужин</u></b>				
60	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	Ккал.-28, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-3		

	<i>огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>					
<b>60/ 100</b>	<b><i>Рыба запеченная в омлете</i></b>		Ккал.-169, белки-16, жиры-10, углев.-4, Витамин С-1			
	<i>треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>					
<b>200</b>	<b><i>Напиток из сока</i></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.-348, белки-20, жиры-12, углев.-39, Витамин С-7		
			<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 486, белки-57, жиры-56, углев.-185, Витамин С-70		