

МУП Объединение школьных столовых						01.03.2022 (Ясли, 1вт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Вых од (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<b>Завтрак</b>						
8	Сыр ( порциями)		Ккал.-29, белки-2, жиры-2			
24	Бутерброд с маслом		Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углевод.-14			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Каша вязкая молочная рисовая		Ккал.-224, белки-5, жиры-8, углевод.-33, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
200	Чай с сахаром		Ккал.-40, углевод.-10			
	сахар песок, чай черный крупнолистовой					
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-397, белки-9, жиры-14, углевод.-57, Витамин С-1			
<b>Второй завтрак</b>						
44	Банан свежий порц.		Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4			
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4			
<b>Обед</b>						
40	Салат из св.помидоров и огурцов		Ккал.-26, жиры-2, углевод.-1, Витамин С-6			
	томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное					
150	Суп картофельный с клецками (птица тушка)		Ккал.-108, белки-2, жиры-3, углевод.-18, Витамин С-6			
	картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая					
60	Котлета рыбная ( запеченная)		Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углевод.-6, Витамин С-1			
	треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
100	Пюре картофельное		Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углевод.-15, Витамин С-17			

	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
<b>150</b>	<b>Компот из кураги и изюма</b>	Ккал.-62, углеводов.-15		
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>			
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-450, белки-15, жиры-13, углеводов.-66, Витамин С-30	
<b><u>Полдник</u></b>				
<b>130</b>	<b>Ряженка</b>	Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углеводов.-5		
<b>10</b>	<b>Печенье</b>	Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углеводов.-7		
		<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-111, белки-5, жиры-4, углеводов.-12	
<b><u>Ужин</u></b>				
<b>120/15</b>	<b>Голубцы ленивые</b>	Ккал.-176, белки-10, жиры-11, углеводов.-10, Витамин С-32		
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое</i>			
<b>200</b>	<b>Напиток из сока</b>	Ккал.-80, белки-1, углеводов.-18, Витамин С-3		
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>			
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10		
		<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-303, белки-13, жиры-11, углеводов.-38, Витамин С-35	
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 303, белки-43, жиры-42, углеводов.-182, Витамин С-70	
Кладовщик		Калькулятор		
			Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых				<b>01.03.2022 (Сад, 1вт)</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><u>Завтрак</u></b>				
<b>12</b>	<b>Сыр ( порциями)</b>	Ккал.-44, белки-3, жиры-4		
<b>25</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углеводов.-15		
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>			
<b>200</b>	<b>Каша вязкая молочная рисовая</b>	Ккал.-299, белки-6, жиры-11, углеводов.-43, Витамин С-1		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>			
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углеводов.-10		

					<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>		
					<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-491, белки-11, жиры-19, углев.-68, Витамин С-1	
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
<b>50</b>	<b><i>Банан свежий порц.</i></b>				Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5		
					<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5	
<b><u>Обед</u></b>							
<b>60</b>	<b><i>Салат из св.помидоров и огурцов</i></b>				Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9		
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>						
<b>180</b>	<b><i>Суп картофельный с клецками (птица тушка)</i></b>				Ккал.-130, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-8		
	<i>картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая</i>						
<b>80</b>	<b><i>Котлета рыбная ( запеченная)</i></b>				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>						
<b>140</b>	<b><i>Пюре картофельное</i></b>				Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24		
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>						
<b>180</b>	<b><i>Компот из кураги и изюма</i></b>				Ккал.-75, углев.-18		
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>						
<b>42</b>	<b><i>Хлеб ржаной</i></b>				Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14		
					<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-586, белки-21, жиры-19, углев.-84, Витамин С-43	
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>150</b>	<b><i>Ряженка</i></b>				Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6		
<b>15</b>	<b><i>Печенье</i></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>							
<b>160/30</b>	<b><i>Голубцы ленивые</i></b>				Ккал.-247, белки-14, жиры-15, углев.-14, Витамин С-46		
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое</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>Хлеб пшеничный</b>			Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-398, белки-17, жиры-15, углев.-47, Витамин С-49
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 666, белки-55, жиры-59, углев.-226, Витамин С-98