

МУП Объединение школьных столовых						11.05.2022 (Ясли, 1ср)	
д/с "Березка" (Ясли)							
Выход (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<b>Завтрак</b>							
24	<b>Бутерброд с маслом</b>			Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углевод.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое						
20/100/5	<b>Макароны отварные с сыром</b>			Ккал.-341, белки-9, жиры-23, углевод.-25			
	макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сыр твердый, соль пищевая						
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>			Ккал.-42, углевод.-10, Витамин С-3			
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой						
			<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-464, белки-10, жиры-27, углевод.-44, Витамин С-3			
<b>Второй завтрак</b>							
100	<b>Сок фруктовый</b>			Ккал.-46, белки-1, углевод.-10, Витамин С-2			
44	<b>Банан свежий порц.</b>			Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4			
			<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-88, белки-2, углевод.-19, Витамин С-6			
<b>Обед</b>							
30	<b>Икра овощная</b>			Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углевод.-4, Витамин С-3			
	свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное						
180	<b>Щи из свежей капусты с мясом ,со сметаной</b>			Ккал.-70, белки-3, жиры-4, углевод.-6, Витамин С-20			
	капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)						
70/5	<b>Котлета рубленая из говядины</b>			Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углевод.-13, Витамин С-1			
	говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
80	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углевод.-17			
	крупка гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			Ккал.-62, углевод.-15			
	яблоки сушеные, сахар песок						
33	<b>Хлеб ржаной</b>			Ккал.-57, белки-2, углевод.-11			

				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-548, белки-22, жиры-22, углев.-66, Витамин С-24			
<b>Полдник</b>								
<b>130</b>	<b>Кефир</b>			Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1				
<b>75</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>			Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33				
	мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин							
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1			
<b>Ужин</b>								
<b>180</b>	<b>Рагу овощное</b>			Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37				
	картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая							
<b>150</b>	<b>Чай с сахаром</b>			Ккал.-30, углев.-7				
	сахар песок, чай черный крупнолистовой							
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>			Ккал.-47, белки-2, углев.-10				
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-214, белки-5, жиры-4, углев.-38, Витамин С-37			
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 602, белки-54, жиры-61, углев.-205, Витамин С-71			
Кладовщик		Калькулятор			Заведующий д/с			
МУП Объединение школьных столовых								<b>11.05.2022 (Сад, 1ср)</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>								
<b>100</b>	<b>Сок фруктовый</b>			Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2				

50	<b>Банан свежий порц.</b>	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-94, белки-2, углев.-21, Витамин С-7
<b>Обед</b>		
50	<b>Икра овощная</b>	Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углев.-7, Витамин С-6
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное</i>	
180	<b>Щи из свежей капусты с мясом ,со сметаной</b>	Ккал.-70, белки-3, жиры-4, углев.-6, Витамин С-20
	<i>капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)</i>	
80/5	<b>Котлета рубленая из говядины</b>	Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углев.-14, Витамин С-1
	<i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</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 смеси сухофруктов</b>	Ккал.-74, углев.-18
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>	
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-671, белки-26, жиры-27, углев.-82, Витамин С-27
<b>Полдник</b>		
150	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33
	<i>мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>	
	<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-299, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1
<b>Ужин</b>		
211	<b>Рагу овощное</b>	Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углев.-10
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-71, белки-2, углев.-15
	<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-272, белки-6, жиры-5, углев.-49, Витамин С-44

