

|                                   |   |  |  |  |  |                           |
|-----------------------------------|---|--|--|--|--|---------------------------|
| МУП Объединение школьных столовых |   |  |  |  |  | 12.04.2022<br>(Ясли, 1вт) |
| д/с "Березка" (Ясли)              |   |  |  |  |  |                           |
| Вых<br>од<br>(г)                  | Наименование блюда  |  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |  |  |                           |
| <b>Завтрак</b>                    |   |  |  |  |  |                           |
| 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 рисовая  |  | Ккал.-224, белки-5, жиры-8, углев.-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, углев.-10  |  |  |                           |
|                                   | сахар песок, чай черный крупнолистовой  |  |  |  |  |                           |
|                                   |   | <b>Итого за<br/>Завтрак</b>            | Ккал.-374, белки-8, жиры-14, углев.-52, Витамин С-1                            |  |  |                           |
| <b>Второй завтрак</b>             |   |  |  |  |  |                           |
| 44                                | Банан свежий порц.  |  | Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4                                       |  |  |                           |
|                                   |   | <b>Итого за<br/>Второй<br/>завтрак</b> | Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4                                       |  |  |                           |
| <b>Обед</b>                       |   |  |  |  |  |                           |
| 40                                | Салат из св.помидоров и огурцов   |  | Ккал.-26, жиры-2, углев.-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, углев.-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, 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  |  |  |  |  |                           |
| 100                               | Пюре картофельное   |  | Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-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.-1 280, белки-42, жиры-42, углеводов.-177, Витамин С-70 |                              |
| Кладовщик                         |  | Калькулятор  | Заведующий д/с   |                              |
| МУП Объединение школьных столовых |  |  |  | <b>12.04.2022 (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.-84, белки-2, жиры-4, углеводов.-10   |  |                              |
|                                   | <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<br/>Завтрак</b>                           | Ккал.-467, белки-11, жиры-19, углев.-63, 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<br/>Второй<br/>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<br/>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<br/>(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<br/>Полдник</b>                           | Ккал.-143, белки-5, жиры-6, углев.-16                 |  |
| <b><u>Ужин</u></b>           |  |  |  |  |   |   |  |
| <b>160/<br/>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.-1 642, белки-55, жиры-59, углев.-221, Витамин С-98 |  |
|           |                                   |  |  |                      |  |  |