

МУП Объединение школьных столовых						14.04.2022 (Ясли, 1чт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>Завтрак</u>						
24	Бутерброд с маслом		Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углевод.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Каша жидкая молочная пшенная		Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углевод.-23, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
200	Чай с сахаром и лимоном		Ккал.-42, углевод.-10, Витамин С-3			
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой					
		Итого за Завтрак	Ккал.-304, белки-7, жиры-11, углевод.-42, Витамин С-4			
<u>Второй завтрак</u>						
64	Мандарины		Ккал.-24, белки-1, углевод.-5, Витамин С-24			
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углевод.-5, Витамин С-24			
<u>Обед</u>						
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 бобовыми (фасоль) со сметаной		Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углевод.-6, Витамин С-7			
	картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая (укроп, петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок					
147/15	Запеканка капустная с мясом с соусом молочным		Ккал.-163, белки-9, жиры-8, углевод.-13, Витамин С-48			
	капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное					
150	Компот из свежих фруктов		Ккал.-57, углевод.-14, Витамин С-3			
	груша, яблоки, сахар песок					
33	Хлеб ржаной		Ккал.-57, белки-2, углевод.-11			

					Итого за Обед	Ккал.-364, белки-13, жиры-13, углев.-45, Витамин С-64					
Полдник											
115	Кефир				Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1						
10	Сухарик				Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7						
					Итого за Полдник	Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1					
Ужин											
145	Пудинг из творога с бананом				Ккал.-337, белки-25, жиры-15, углев.-24, Витамин С-4						
	<i>творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>										
20	Соус молочный сладкий				Ккал.-22, жиры-1, углев.-3						
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>										
200	Напиток из плодов шиповника				Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200						
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>										
20	Хлеб пшеничный				Ккал.-47, белки-2, углев.-10						
					Итого за Ужин	Ккал.-543, белки-28, жиры-16, углев.-67, Витамин С-204					
					Итого за день	Ккал.-1 344, белки-54, жиры-44, углев.-171, Витамин С-297					
Кладов щик			Кальку лятор				Заведу ющий д/с				
МУП Объединение школьных столовых											14.04.2022 (Сад, 1чт)
д/с "Березка" (Сад)											
Вых од (г)	Наименование блюда				эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)						
Завтрак											
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 жидкая молочная пшенная				Ккал.-206, белки-7, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2						
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>										
200	Чай с сахаром и лимоном				Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3						
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>										
					Итого за Завтрак	Ккал.-332, белки-9, жиры-12, углев.-46, Витамин С-5					

<u>Второй завтрак</u>			
64	Мандарины	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24	
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24	
<u>Обед</u>			
60	Салат из св.помидоров и огурцов	Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9	
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>		
180	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-8	
	<i>картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок</i>		
210/15	Запеканка капустная с мясом с соусом молочным	Ккал.-226, белки-13, жиры-11, углев.-18, Витамин С-67	
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное</i>		
180	Компот из свежих фруктов	Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4	
	<i>груша, яблоки, сахар песок</i>		
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
	Итого за Обед	Ккал.-480, белки-20, жиры-19, углев.-57, Витамин С-88	
<u>Полдник</u>			
130	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	
15	Сухарик	Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10	
	Итого за Полдник	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1	
<u>Ужин</u>			
170	Пудинг из творога с бананом	Ккал.-396, белки-29, жиры-18, углев.-28, Витамин С-5	
	<i>творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>		
45	Соус молочный сладкий	Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>		
200	Напиток из плодов шиповника	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200	
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>		

30	Хлеб пшеничный				Ккал.-71, белки-2, углев.-15
				Итого за Ужин	Ккал.-652, белки-33, жиры-20, углев.-79, Витамин С-205
				Итого за день	Ккал.-1 628, белки-68, жиры-57, углев.-203, Витамин С-323