

МУП Объединение школьных столовых												15.04.2022 (Ясли, 1пт)
д/с "Березка" (Ясли)												
Вых од (г)	Наименование блюда					эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)						
<u>Завтрак</u>												
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 "Дружба"					Ккал.-171, белки-6, жиры-5, углев.-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, углев.-14, Витамин С-1						
						молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток						
						Итого за Завтрак		Ккал.-361, белки-11, жиры-13, углев.-48, Витамин С-2				
<u>Второй завтрак</u>												
34	Груша свежая					Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2						
						Итого за Второй завтрак		Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2				
<u>Обед</u>												
40	Салат из свеклы					Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4						
						свекла, масло растительное, чеснок						
150	Щи из свежей капусты с мясом ,со сметаной					Ккал.-59, белки-2, жиры-3, углев.-5, Витамин С-17						
						капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)						
150	Жаркое по -домашнему					Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углев.-21, Витамин С-26						
						картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая						
150	Компот из кураги и изюма					Ккал.-62, углев.-15						
						сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)						
33	Хлеб ржаной					Ккал.-57, белки-2, углев.-11						
						Итого за Обед		Ккал.-440, белки-15, жиры-16, углев.-56, Витамин С-47				

				Итого за Завтрак	Ккал.-418, белки-14, жиры-16, углев.-54, Витамин С-3
<u>Второй завтрак</u>					
48	Груша свежая				Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2
				Итого за Второй завтрак	Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2
<u>Обед</u>					
60	Салат из свеклы				Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>				
180	Щи из свежей капусты с мясом ,со сметаной				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>				
180	Жаркое по -домашнему				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	Компот из кураги и изюма				Ккал.-75, углев.-18
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>				
42	Хлеб ржаной				Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
				Итого за Обед	Ккал.-544, белки-18, жиры-22, углев.-69, Витамин С-59
<u>Полдник</u>					
150	Ряженка				Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6
15	Печенье				Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10
				Итого за Полдник	Ккал.-143, белки-5, жиры-6, углев.-16
<u>Ужин</u>					
60	Салат из соленых огурцов с луком				Ккал.-28, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-3
	<i>огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>				
60/100	Рыба запеченная в омлете				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>				
200	Напиток из сока				Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>				
30	Хлеб пшеничный				Ккал.-71, белки-2, углев.-15
				Итого за Ужин	Ккал.-348, белки-20, жиры-12, углев.-39, Витамин С-7
				Итого за день	Ккал.-1 476, белки-57, жиры-56, углев.-183, Витамин С-71

