

МУП Объединение школьных столовых						15.03.2022 (Ясли, 1вт)	
д/с "Березка" (Ясли)							
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
<b>Завтрак</b>							
100	Вода питьевая бут.						
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					
150	Чай с сахаром		Ккал.-30, углевод.-7				
		сахар песок, чай черный крупнолистовой					
		Итого за Завтрак		Ккал.-387, белки-9, жиры-14, углевод.-54, Витамин С-1			
<b>Второй завтрак</b>							
44	Банан свежий порц.		Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4				
		Итого за Второй завтрак		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, углев.-15		
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>			
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-450, белки-15, жиры-13, углев.-66, Витамин С-30	
<b><u>Полдник</u></b>				
<b>130</b>	<b>Ряженка</b>	Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5		
<b>10</b>	<b>Печенье</b>	Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7		
		<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-111, белки-5, жиры-4, углев.-12	
<b><u>Ужин</u></b>				
<b>120/15</b>	<b>Голубцы ленивые</b>	Ккал.-176, белки-10, жиры-11, углев.-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, углев.-18, Витамин С-3		
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>			
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10		
		<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-303, белки-13, жиры-11, углев.-38, Витамин С-35	
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 293, белки-43, жиры-42, углев.-179, Витамин С-70	
Кладовщик		Калькулятор		
			Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых				<b>15.03.2022 (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>100</b>	<b>Вода питьевая бут.</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, углев.-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, углев.-43, Витамин С-1		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>			

200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углев.-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>		
50	<b>Банан свежий порц.</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>		
60	<b>Салат из св.помидоров и огурцов</b>	Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>	
180	<b>Суп картофельный с клецками (птица тушка)</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>	
80	<b>Котлета рыбная ( запеченная)</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>	
140	<b>Пюре картофельное</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>	
180	<b>Компот из кураги и изюма</b>	Ккал.-75, углев.-18
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>	
42	<b>Хлеб ржаной</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>		
150	<b>Ряженка</b>	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6
15	<b>Печенье</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>		
160/ 30	<b>Голубцы ленивые</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>Напиток из сока</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