

МУП Объединение школьных столовых						16.03.2022 (Ясли, 1ср)	
д/с "Березка" (Ясли)							
Выход (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
Завтрак							
100	Вода питьевая бут.						
24	Бутерброд с маслом			Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углев.-14			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое						
150	Каша жидкая молочная манная			Ккал.-164, белки-5, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая						
150	Какао с молоком			Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок						
			Итого за Завтрак	Ккал.-355, белки-10, жиры-14, углев.-47, Витамин С-3			
Второй завтрак							
53	Яблоки свежие			Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5			
			Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5			
Обед							
30	Икра овощная			Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-3			
	свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное						
150	Суп картофельный с мясными фрикадельками			Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углев.-5, Витамин С-7			
	картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), яйцо столовое						
60/20	Котлета рубленая из птицы запеченная с соусом			Ккал.-169, белки-8, жиры-12, углев.-7, Витамин С-1			
	куриные грудки филе, соус молочный (для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая						
80	Каша гречневая рассыпчатая			Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углев.-17			
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
150	Компот из смеси сухофруктов			Ккал.-62, углев.-15			
	яблоки сушеные, сахар песок						

33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11									
						Итого за Обед	Ккал.-510, белки-19, жиры-21, углев.-59, Витамин С-11				
Полдник											
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1									
75	Ватрушка с творогом	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>										
						Итого за Полдник	Ккал.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1				
Ужин											
180	Рагу овощное	Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37									
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>										
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10									
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>										
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10									
						Итого за Ужин	Ккал.-224, белки-5, жиры-4, углев.-41, Витамин С-37				
						Итого за день	Ккал.-1 402, белки-49, жиры-47, углев.-190, Витамин С-57				
Кладов щик			Кальку лятор					Заведу ющий д/с			
МУП Объединение школьных столовых											16.03.2022 (Сад, 1ср)
д/с "Березка" (Сад)											
Вых од (г)	Наименование блюда					эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)					
Завтрак											
100	Вода питьевая бут.										
25	Бутерброд с маслом					Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углев.-15					
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>										
170	Каша жидкая молочная манная					Ккал.-186, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>										
180	Какао с молоком					Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>										

				Итого за Завтрак	Ккал.-399, белки-12, жиры-15, углев.-53, Витамин С-3
<u>Второй завтрак</u>					
53	Яблоки свежие			Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5	
				Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
<u>Обед</u>					
50	Икра овощная			Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углев.-7, Витамин С-6	
	свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное				
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками			Ккал.-90, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-9	
	картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), яйцо столовое				
80/27	Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом			Ккал.-226, белки-10, жиры-17, углев.-9, Витамин С-1	
	куриные грудки филе, соус молочный (для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая				
110	Каша гречневая рассыпчатая			Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23	
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая				
180	Компот из смеси сухофруктов			Ккал.-74, углев.-18	
	яблоки сушеные, сахар песок				
42	Хлеб ржаной			Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
				Итого за Обед	Ккал.-676, белки-24, жиры-31, углев.-77, Витамин С-16
<u>Полдник</u>					
150	Кефир			Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	
75	Ватрушка с творогом			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				
				Итого за Полдник	Ккал.-299, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1
<u>Ужин</u>					
211	Рагу овощное			Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44	
	картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая				
200	Чай с сахаром			Ккал.-40, углев.-10	
	сахар песок, чай черный крупнолистовой				
30	Хлеб пшеничный			Ккал.-71, белки-2, углев.-15	

