

МУП Объединение школьных столовых												<b>17.03.2022</b> <b>(Ясли, 1чт)</b>
<b>д/с "Березка" (Ясли)</b>												
<b>Вых од (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>24</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>					Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углев.-14						
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>											
<b>150</b>	<b>Каша жидкая молочная пшенная</b>					Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углев.-23, Витамин С-1						
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>											
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>					Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3						
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>											
					<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-327, белки-8, жиры-11, углев.-47, Витамин С-4						
<b><u>Второй завтрак</u></b>												
<b>64</b>	<b>Мандарины</b>					Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24						
					<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24						
<b><u>Обед</u></b>												
<b>40</b>	<b>Салат из свежих помидоров с луком репчатым</b>					Ккал.-28, жиры-2, углев.-2, Витамин С-8						
	<i>томаты (грунтовые), лук репчатый, масло растительное</i>											
<b>150</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной</b>					Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7						
	<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>											
<b>147/ 15</b>	<b>Запеканка капустная с мясом с соусом молочным</b>					Ккал.-163, белки-9, жиры-8, углев.-13, Витамин С-48						
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное</i>											
<b>150</b>	<b>Компот из свежих фруктов</b>					Ккал.-57, углев.-14, Витамин С-3						
	<i>груша, яблоки, сахар песок</i>											

33	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11					
						<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-366, белки-13, жиры-13, углев.-46, Витамин С-66
<b>Полдник</b>							
130	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1					
10	<b>Сухарик</b>	Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7					
						<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1
<b>Ужин</b>							
122	<b>Пудинг из творога с бананом</b>	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>						
35	<b>Соус молочный сладкий</b>	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>						
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200					
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>						
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10					
						<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-559, белки-29, жиры-17, углев.-69, Витамин С-204
						<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 385, белки-56, жиры-45, углев.-179, Витамин С-299
Кладовщик			Калькулятор			Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых							<b>17.03.2022 (Сад, 1чт)</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>Завтрак</b>							
100	<b>Вода питьевая бут.</b>						
25	<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>						
170	<b>Каша жидкая молочная пшенная</b>	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	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3					

					<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
					<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-356, белки-9, жиры-12, углев.-51, Витамин С-5	
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
<b>64</b>					<b>Мандарины</b>	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24	
					<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24	
<b><u>Обед</u></b>							
<b>60</b>					<b>Салат из свежих помидоров с луком репчатым</b>	Ккал.-42, белки-1, жиры-3, углев.-3, Витамин С-12	
					<i>томаты (грунтовые), лук репчатый, масло растительное</i>		
<b>180</b>					<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной</b>	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>		
<b>210/15</b>					<b>Запеканка капустная с мясом с соусом молочным</b>	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>		
<b>180</b>					<b>Компот из свежих фруктов</b>	Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4	
					<i>груша, яблоки, сахар песок</i>		
<b>42</b>					<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
					<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-483, белки-20, жиры-19, углев.-58, Витамин С-91	
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>150</b>					<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	
<b>15</b>					<b>Сухарик</b>	Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10	
					<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1	
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>143</b>					<b>Пудинг из творога с бананом</b>	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>		
<b>45</b>					<b>Соус молочный сладкий</b>	Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6	
					<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>		
<b>200</b>					<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200	

	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>					
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>				Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-652, белки-33, жиры-20, углев.-79, Витамин С-205	
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 655, белки-68, жиры-57, углев.-209, Витамин С-326	