

МУП Объединение школьных столовых			17.02.2022 (Ясли, 1чт.)	03.02.2022 (Ясли, 1чт.)
д/с "Березка" (Ясли)				
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)		
<u>Завтрак</u>				
100	Вода питьевая бут.			
24	Бутерброд с маслом	Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углевод.-14		
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>			
150	Каша жидкая молочная пшенная	Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углевод.-23, Витамин С-1		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>			
150	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-32, углевод.-8, Витамин С-2		
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
	Итого за Завтрак	Ккал.-317, белки-8, жиры-11, углевод.-45, Витамин С-3		
<u>Второй завтрак</u>				
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5		
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5		
<u>Обед</u>				
40	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	Ккал.-28, жиры-2, углевод.-2, Витамин С-8		
	<i>томаты (грунтовые), лук репчатый, масло растительное</i>			
150	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углевод.-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>			
147/15	Запеканка капустная с мясом с соусом молочным	Ккал.-163, белки-9, жиры-8, углевод.-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>			
150	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-62, углевод.-15		
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>			

33	<i>Хлеб ржаной</i>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11					
						Итого за Обед	Ккал.-371, белки-13, жиры-13, углев.-47, Витамин С-63
<u>Полдник</u>							
120	<i>Кефир</i>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1					
10	<i>Сухарик</i>	Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7					
						Итого за Полдник	Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1
<u>Ужин</u>							
145	<i>Пудинг из творога с бананом</i>	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	<i>Соус молочный сладкий</i>	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	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200					
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>						
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10					
						Итого за Ужин	Ккал.-559, белки-29, жиры-17, углев.-69, Витамин С-204
						Итого за день	Ккал.-1 381, белки-55, жиры-45, углев.-178, Витамин С-276
Кладов щик				Кальку лятор			
						Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых						17.02.2022 (Сад, 1 чт.)	03.02.2022 (Сад, 1чт)
<u>д/с "Березка" (Сад)</u>							
Вых од (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>Завтрак</u>							
100	<i>Вода питьевая бут.</i>						
25	<i>Бутерброд с маслом</i>			Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углев.-15			
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>						
170	<i>Каша жидкая молочная пшеничная</i>			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	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>			Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3			

					<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
					Итого за Завтрак	Ккал.-356, белки-9, жиры-12, углеводов.-51, Витамин С-5	
<u>Второй завтрак</u>							
53					Яблоки свежие	Ккал.-25, углеводов.-5, Витамин С-5	
					Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углеводов.-5, Витамин С-5	
<u>Обед</u>							
60					Салат из свежих помидоров с луком репчатым	Ккал.-42, белки-1, жиры-3, углеводов.-3, Витамин С-12	
					<i>помидоры (грунтовые), лук репчатый, масло растительное</i>		
180					Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углеводов.-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, углеводов.-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 смеси сухофруктов	Ккал.-74, углеводов.-18	
					<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>		
42					Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14	
					Итого за Обед	Ккал.-488, белки-20, жиры-19, углеводов.-60, Витамин С-87	
<u>Полдник</u>							
140					Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углеводов.-6, Витамин С-1	
15					Сухарик	Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углеводов.-10	
					Итого за Полдник	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углеводов.-16, Витамин С-1	
<u>Ужин</u>							
170					Пудинг из творога с бананом	Ккал.-396, белки-29, жиры-18, углеводов.-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, углеводов.-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, углеводов.-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.-1 661, белки-67, жиры-57, углев.-211, Витамин С-303	
Кладовщик			Калькулятор			Заведующий д/с