

|                                   |   |                                |   |  |  |                           |
|-----------------------------------|---|--------------------------------|---|--|--|---------------------------|
| МУП Объединение школьных столовых |   |                                |   |  |  | 18.03.2022<br>(Ясли, 1пт) |
| 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 "Дружба"   |                                | Ккал.-171, белки-6, жиры-5, углевод.-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, углевод.-14, Витамин С-1                         |  |  |                           |
|                                   | молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток  |                                |   |  |  |                           |
|                                   |   | <b>Итого за Завтрак</b>        | Ккал.-384, белки-12, жиры-13, углевод.-53, Витамин С-2                      |  |  |                           |
| <b>Второй завтрак</b>             |   |                                |   |  |  |                           |
| 34                                | Груша свежая  |                                | Ккал.-16, углевод.-3, Витамин С-2   |  |  |                           |
|                                   |   | <b>Итого за Второй завтрак</b> | Ккал.-16, углевод.-3, Витамин С-2   |  |  |                           |
| <b>Обед</b>                       |   |                                |   |  |  |                           |
| 40                                | Салат из моркови  |                                | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углевод.-4, Витамин С-2                          |  |  |                           |
|                                   | морковь, сахар песок, масло растительное  |                                |   |  |  |                           |
| 150                               | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  |                                | Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углевод.-6, Витамин С-13                         |  |  |                           |
|                                   | свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок |                                |   |  |  |                           |
| 150                               | Жаркое по -домашнему  |                                | Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углевод.-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, углевод.-15   |  |  |                           |
|                                   | сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)  |                                |   |  |  |                           |

|                                   |   |             |   |  |                              |
|-----------------------------------|---|-------------|---|--|------------------------------|
| 33                                | <b>Хлеб ржаной</b>                      |             | Ккал.-57, белки-2, углев.-11  |  |                              |
|                                   |   |             | <b>Итого за Обед</b>  | Ккал.-438, белки-15, жиры-15, углев.-57, Витамин С-41    |                              |
| <b><u>Полдник</u></b>             |   |             |   |  |                              |
| 130                               | <b>Ряженка</b>                          |             | Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5   |  |                              |
| 10                                | <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>                |   |             |   |  |                              |
| 40                                | <b>Салат из соленых огурцов с луком</b> |             | Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-2   |  |                              |
|                                   |   |             | <i>огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>   |  |                              |
| 50/<br>100                        | <b>Рыба запеченная в омлете</b>         |             | Ккал.-159, белки-15, жиры-9, 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> |  |                              |
| 150                               | <b>Чай с сахаром</b>                    |             | Ккал.-30, углев.-7  |  |                              |
|                                   |   |             | <i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>   |  |                              |
| 20                                | <b>Хлеб пшеничный</b>                   |             | Ккал.-47, белки-2, углев.-10  |  |                              |
|                                   |   |             | <b>Итого за Ужин</b>  | Ккал.-255, белки-17, жиры-10, углев.-22, Витамин С-3     |                              |
|                                   |   |             | <b>Итого за день</b>  | Ккал.-1 204, белки-49, жиры-42, углев.-147, Витамин С-48 |                              |
| Кладовщик                         |   | Калькулятор |   | Заведующий д/с   |                              |
| МУП Объединение школьных столовых |   |             |   |  | <b>18.03.2022 (Сад, 1пт)</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>             |   |             |   |  |                              |
| 100                               | <b>Вода питьевая бут.</b>               |             |   |  |                              |
| 12                                | <b>Сыр ( порциями)</b>                  |             | Ккал.-44, белки-3, жиры-4   |  |                              |
| 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 вязкая молочная "Дружба"</b>    |             | Ккал.-194, белки-6, жиры-6, углев.-28, Витамин С-2  |  |                              |

|                              |  |   |  |  |
|------------------------------|--|---|--|--|
|                              | <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>   |   |  |  |
| <b>180</b>                   | <b>Кофейный напиток с молоком</b>  | Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углеводов.-16, Витамин С-1     |  |  |
|                              | <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>  |   |  |  |
|                              | <b>Итого за Завтрак</b>  | Ккал.-442, белки-14, жиры-16, углеводов.-59, Витамин С-3  |  |  |
| <b><u>Второй завтрак</u></b> |  |   |  |  |
| <b>48</b>                    | <b>Груша свежая</b>  | Ккал.-23, углеводов.-5, Витамин С-2                       |  |  |
|                              | <b>Итого за Второй завтрак</b>   | Ккал.-23, углеводов.-5, Витамин С-2                       |  |  |
| <b><u>Обед</u></b>           |  |   |  |  |
| <b>60</b>                    | <b>Салат из моркови</b>  | Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углеводов.-6, Витамин С-3      |  |  |
|                              | <i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>  |   |  |  |
| <b>180</b>                   | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>  | Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углеводов.-8, Витамин С-16     |  |  |
|                              | <i>свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок</i> |   |  |  |
| <b>180</b>                   | <b>Жаркое по -домашнему</b>  | Ккал.-269, белки-11, жиры-14, углеводов.-25, Витамин С-32 |  |  |
|                              | <i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая</i>  |   |  |  |
| <b>180</b>                   | <b>Компот из кураги и изюма</b>  | Ккал.-75, углеводов.-18                                   |  |  |
|                              | <i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>  |   |  |  |
| <b>42</b>                    | <b>Хлеб ржаной</b>   | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14                  |  |  |
|                              | <b>Итого за Обед</b>   | Ккал.-541, белки-18, жиры-21, углеводов.-71, Витамин С-51 |  |  |
| <b><u>Полдник</u></b>        |  |   |  |  |
| <b>150</b>                   | <b>Ряженка</b>   | Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углеводов.-6                   |  |  |
| <b>15</b>                    | <b>Печенье</b>   | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углеводов.-10                  |  |  |
|                              | <b>Итого за Полдник</b>  | Ккал.-143, белки-5, жиры-6, углеводов.-16                 |  |  |
| <b><u>Ужин</u></b>           |  |   |  |  |
| <b>60</b>                    | <b>Салат из соленых огурцов с луком</b>  | Ккал.-28, белки-1, жиры-2, углеводов.-2, Витамин С-3      |  |  |
|                              | <i>огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>  |   |  |  |
| <b>60/100</b>                | <b>Рыба запеченная в омлете</b>  | Ккал.-169, белки-16, жиры-10, углеводов.-4, Витамин С-1   |  |  |

|            |   |  |  |                      |  |  |  |
|------------|---|--|--|----------------------|--|--|--|
|            | <i>треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i> |  |  |                      |  |  |  |
| <b>200</b> | <b>Чай с сахаром</b>  |  |  |                      | Ккал.-40, углев.-10                                      |  |  |
|            | <i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>   |  |  |                      |  |  |  |
| <b>30</b>  | <b>Хлеб пшеничный</b>   |  |  |                      | Ккал.-71, белки-2, углев.-15                             |  |  |
|            |   |  |  | <b>Итого за Ужин</b> | Ккал.-308, белки-19, жиры-12, углев.-31, Витамин С-4     |  |  |
|            |   |  |  | <b>Итого за день</b> | Ккал.-1 457, белки-56, жиры-55, углев.-182, Витамин С-60 |  |  |
|            |   |  |  |                      |  |  |  |