

МУП Объединение школьных столовых			18.02.2022 (Ясли 1пт)	18.02.2022 (Ясли, 1пт)
<b>д/с "Березка" (Ясли)</b>				
<b>Вых од (г)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>зн. 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>8</b>	<b>Сыр ( порциями)</b>	Ккал.-29, белки-2, жиры-2		
<b>24</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углевод.-14		
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>			
<b>150</b>	<b>Каша вязкая молочная "Дружба"</b>	Ккал.-171, белки-6, жиры-5, углевод.-25, Витамин С-1		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
<b>150</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углевод.-14, Витамин С-1		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>			
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-384, белки-12, жиры-13, углевод.-53, Витамин С-2	
<b><u>Второй завтрак</u></b>				
<b>64</b>	<b>Мандарины</b>	Ккал.-24, белки-1, углевод.-5, Витамин С-24		
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-16, углевод.-3, Витамин С-2	
<b><u>Обед</u></b>				
<b>40</b>	<b>Салат из моркови</b>	Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углевод.-4, Витамин С-2		
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>			
<b>150</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углевод.-6, Витамин С-13		
	<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>150</b>	<b>Жаркое по -домашнему</b>	Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углевод.-21, Витамин С-26		
	<i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая</i>			
<b>150</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал.-62, углевод.-15		
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>			

33	<i>Хлеб ржаной</i>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11			
				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-417, белки-15, жиры-15, углев.-52, Витамин С-61
<b><u>Полдник</u></b>					
130	<i>Ряженка</i>	Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5			
10	<i>Печенье</i>	Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7			
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-107, белки-5, жиры-3, углев.-13
<b><u>Ужин</u></b>					
40	<i>Салат из свеклы</i>	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4			
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>				
50/100	<i>Рыба запеченная в омлете</i>	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>				
200	<i>Напиток из сока</i>	Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3			
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>				
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10			
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-305, белки-18, жиры-10, углев.-33, Витамин С-6
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 229, белки-50, жиры-41, углев.-154, Витамин С-71
Кладовщик			Калькулятор		Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых					18.02.2022 (Сад 1пт) 18.02.2022 (Сад, 1пт)
<b><u>д/с "Березка" (Сад)</u></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	<i>Вода питьевая бут.</i>				
12	<i>Сыр ( порциями)</i>	Ккал.-44, белки-3, жиры-4			
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 вязкая молочная "Дружба"</i>	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>				

180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-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, углев.-59, Витамин С-3
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
57	<b>Мандарины</b>	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из моркови</b>	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>	
180	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углев.-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>	
180	<b>Жаркое по -домашнему</b>	Ккал.-269, белки-11, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32
	<i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая</i>	
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал.-74, углев.-18
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>	
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-515, белки-18, жиры-21, углев.-65, Витамин С-75
<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.-209, белки-6, жиры-6, углев.-32
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы</b>	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>	
60/100	<b>Рыба запеченная в омлете</b>	Ккал.-169, белки-16, жиры-10, 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>	
200	<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.-348, белки-20, жиры-12, углев.-39, Витамин С-7						
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 537, белки-58, жиры-55, углев.-200, Витамин С-87						
Кладовщик			Калькулятор				Заведующий д/с				