

МУП Объединение школьных столовых						19.04.2022 (Ясли, 2вт)
<b>д/с "Березка" (Ясли)</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>						
<b>24</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>		Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углеводов.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
<b>150</b>	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая</b>		Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углеводов.-20, Витамин С-2			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
<b>150</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>		Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углеводов.-14, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток					
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-328, белки-9, жиры-13, углеводов.-43, Витамин С-3			
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
<b>44</b>	<b>Банан свежий порц.</b>		Ккал.-42, белки-1, углеводов.-9, Витамин С-4			
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-42, белки-1, углеводов.-9, Витамин С-4			
<b><u>Обед</u></b>						
<b>40</b>	<b>Салат из св.помидоров и огурцов</b>		Ккал.-26, жиры-2, углеводов.-1, Витамин С-6			
	томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное					
<b>160</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми(горох)</b>		Ккал.-83, белки-4, жиры-3, углеводов.-10, Витамин С-7			
	картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок					
<b>70/5</b>	<b>Котлета рубленая из говядины</b>		Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углеводов.-13, Витамин С-1			
	говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
<b>100</b>	<b>Пюре картофельное</b>		Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углеводов.-15, Витамин С-17			
	картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
<b>150</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>		Ккал.-62, углеводов.-15			

	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>				
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>			Ккал.-57, белки-2, углев.-11	
			<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-541, белки-20, жиры-22, углев.-65, Витамин С-31	
<b>Полдник</b>					
<b>130</b>	<b>Ряженка</b>			Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5	
<b>10</b>	<b>Сушка</b>			Ккал.-34, белки-1, углев.-7	
			<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-104, белки-5, жиры-3, углев.-12	
<b>Ужин</b>					
<b>60</b>	<b>Салат из моркови и яблок</b>			Ккал.-50, белки-1, жиры-3, углев.-5, Витамин С-4	
	<i>морковь, яблоки, масло растительное</i>				
<b>110</b>	<b>Запеканка из творога</b>			Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углев.-17, Витамин С-1	
	<i>творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>				
<b>15</b>	<b>Молоко сгущенное</b>			Ккал.-74, белки-2, жиры-2, углев.-12	
<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>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>			Ккал.-47, белки-2, углев.-10	
			<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-490, белки-27, жиры-18, углев.-54, Витамин С-8	
			<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 505, белки-62, жиры-56, углев.-183, Витамин С-46	
Кладов щик		Кальку лятор		Заведу ющий д/с	
МУП Объединение школьных столовых					<b>19.04.2022 (Сад, 2ет)</b>
<b>д/с "Березка" (Сад)</b>					
<b>Вых од (г)</b>	<b>Наименование блюда</b>			<b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b>	
<b>Завтрак</b>					
<b>25</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>			Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10	
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>				
<b>170</b>	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая</b>			Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>				
<b>180</b>	<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.-369, белки-11, жиры-14, углев.-49, Витамин С-3
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
<b>50</b>	<b>Банан свежий порц.</b>			Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5	
				<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5
<b><u>Обед</u></b>					
<b>60</b>	<b>Салат из св.помидоров и огурцов</b>			Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9	
	томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное				
<b>180</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми(горох)</b>			Ккал.-93, белки-5, жиры-3, углев.-11, Витамин С-7	
	картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок				
<b>80/5</b>	<b>Котлета рубленая из говядины</b>			Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углев.-14, Витамин С-1	
	говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая				
<b>140</b>	<b>Пюре картофельное</b>			Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24	
	картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая				
<b>180</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			Ккал.-74, углев.-18	
	яблоки сушеные, сахар песок				
<b>42</b>	<b>Хлеб ржаной</b>			Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-661, белки-26, жиры-26, углев.-80, Витамин С-41
<b><u>Полдник</u></b>					
<b>150</b>	<b>Ряженка</b>			Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6	
<b>10</b>	<b>Сушка</b>			Ккал.-34, белки-1, углев.-7	
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-115, белки-5, жиры-4, углев.-13
<b><u>Ужин</u></b>					
<b>100</b>	<b>Салат из моркови и яблок</b>			Ккал.-84, белки-1, жиры-5, углев.-8, Витамин С-7	
	морковь, яблоки, масло растительное				
<b>140</b>	<b>Запеканка из творога</b>			Ккал.-353, белки-28, жиры-16, углев.-22, Витамин С-1	
	творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин				
<b>20</b>	<b>Молоко сгущенное</b>			Ккал.-98, белки-2, жиры-3, углев.-17	
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>			Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3	
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой				

