

МУП Объединение школьных столовых						02.03.2022 (Ясли, 1ср)	
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.						
24	Бутерброд с маслом			Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углев.-14			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое						
150	Каша жидкая молочная манная			Ккал.-164, белки-5, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая						
150	Какао с молоком			Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок						
			<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-355, белки-10, жиры-14, углев.-47, Витамин С-3			
<b>Второй завтрак</b>							
53	Яблоки свежие			Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5			
100	Сок фруктовый			Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2			
			<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7			
<b>Обед</b>							
30	Икра овощная			Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-3			
	свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное						
150	Суп картофельный с мясными фрикадельками			Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углев.-5, Витамин С-7			
	картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), яйцо столовое						
60/40	Птица тушеная в соусе (тушка)			Ккал.-171, белки-11, жиры-12, углев.-3, Витамин С-2			
	бройлеры (цыплята) 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, чеснок						
80	Каша гречневая рассыпчатая			Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углев.-17			
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
150	Компот из свежих фруктов			Ккал.-57, углев.-14, Витамин С-3			

	<i>груша, яблоки, сахар песок</i>							
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>				Ккал.-57, белки-2, углев.-11			
				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-507, белки-22, жиры-21, углев.-54, Витамин С-15			
<b>Полдник</b>								
<b>130</b>	<b>Кефир</b>				Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1			
<b>75</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>				Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33			
	<i>мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>							
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1			
<b>Ужин</b>								
<b>180</b>	<b>Рагу овощное</b>				Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37			
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>							
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>				Ккал.-40, углев.-10			
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>							
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>				Ккал.-47, белки-2, углев.-10			
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-224, белки-5, жиры-4, углев.-41, Витамин С-37			
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 445, белки-53, жиры-47, углев.-195, Витамин С-63			
Кладов щик			Кальку лятор			Заведу ющий д/с		
МУП Объединение школьных столовых								<b>02.03.2022 (Сад, 1ср)</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>100</b>	<b>Вода питьевая бут.</b>							
<b>25</b>	<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>							
<b>170</b>	<b>Каша жидкая молочная манная</b>				Ккал.-186, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2			
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>							
<b>180</b>	<b>Какао с молоком</b>				Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1			

	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>		
<b>100</b>	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2	
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-445, белки-13, жиры-15, углев.-63, Витамин С-5
<b><u>Второй завтрак</u></b>			
<b>53</b>	<b>Яблоки свежие</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5	
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
<b><u>Обед</u></b>			
<b>50</b>	<b>Икра овощная</b>	Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углев.-7, Витамин С-6	
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное</i>		
<b>180</b>	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	Ккал.-90, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-9	
	<i>картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), яйцо столовое</i>		
<b>75/50</b>	<b>Птица тушеная в соусе ( тушка)</b>	Ккал.-214, белки-14, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2	
	<i>бройлеры (цыплята) 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, чеснок</i>		
<b>110</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23	
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</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.-659, белки-28, жиры-30, углев.-70, Витамин С-21
<b><u>Полдник</u></b>			
<b>150</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	
<b>75</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33	
	<i>мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>		
		<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-299, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1
<b><u>Ужин</u></b>			
<b>211</b>	<b>Рагу овощное</b>	Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44	
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, 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.-272, белки-6, жиры-5, углев.-49, Витамин С-44	
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 700, белки-62, жиры-59, углев.-226, Витамин С-76	