

МУП Объединение школьных столовых						20.04.2022 (Ясли, 2ср)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
Завтрак						
8	Сыр (порциями)		Ккал.-29, белки-2, жиры-2			
24	Бутерброд с маслом		Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Суп молочный с макаронными изделиями		Ккал.-139, белки-5, жиры-6, углев.-17, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
150	Чай с сахаром и лимоном		Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2			
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой					
		Итого за Завтрак	Ккал.-281, белки-8, жиры-12, углев.-34, Витамин С-3			
Второй завтрак						
35	Банан свежий порц.		Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4			
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4			
Обед						
40	Салат из моркови		Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2			
	морковь, сахар песок, масло растительное					
150	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом		Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-7			
	картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)					
70/5	Котлета рубленая из говядины		Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углев.-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					
107	Капуста тушеная		Ккал.-74, белки-3, жиры-3, углев.-8, Витамин С-58			
	капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая					
150	Компот из свежих фруктов		Ккал.-57, углев.-14, Витамин С-3			
	яблоки, сахар песок					

33	Хлеб ржаной			Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
			Итого за Обед	Ккал.-505, белки-21, жиры-21, углев.-58, Витамин С-71		
<u>Полдник</u>						
115	Кефир			Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1		
10	Печенье			Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7		
			Итого за Полдник	Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1		
<u>Ужин</u>						
100	Винегрет овощной с кваш. капустой			Ккал.-103, белки-2, жиры-6, углев.-10, Витамин С-17		
	картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая					
80	Омлет натуральный			Ккал.-111, белки-7, жиры-8, углев.-2		
	яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая					
200	Напиток из сока			Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3		
	сок фруктовый, сахар песок					
20	Хлеб пшеничный			Ккал.-47, белки-2, углев.-10		
			Итого за Ужин	Ккал.-341, белки-12, жиры-14, углев.-40, Витамин С-20		
			Итого за день	Ккал.-1 279, белки-47, жиры-51, углев.-153, Витамин С-99		
Кладовщик		Калькулятор			Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых						20.04.2022 (Сад, 2ср)
д/с "Березка" (Сад)						
Выход (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)		
<u>Завтрак</u>						
12	Сыр (порциями)			Ккал.-44, белки-3, жиры-4		
25	Бутерброд с маслом			Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10		
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
170	Суп молочный с макаронными изделиями			Ккал.-158, белки-5, жиры-7, углев.-19, Витамин С-2		
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					

200	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
	Итого за Завтрак	Ккал.-328, белки-10, жиры-15, углев.-39, Витамин С-5
<u>Второй завтрак</u>		
40	Банан свежий порц.	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5
<u>Обед</u>		
60	Салат из моркови	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>	
170	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8
	<i>картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>	
80/5	Котлета рубленая из говядины	Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углев.-14, Витамин С-1
	<i>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</i>	
140	Капуста тушеная	Ккал.-97, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-76
	<i>капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
180	Компот из свежих фруктов	Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4
	<i>яблоки, сахар песок</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	Итого за Обед	Ккал.-611, белки-25, жиры-25, углев.-70, Витамин С-92
<u>Полдник</u>		
130	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
15	Печенье	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10
	Итого за Полдник	Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
120	Винегрет овощной с кваш. капустой	Ккал.-123, белки-2, жиры-7, углев.-12, Витамин С-21
	<i>картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>	
120	Омлет натуральный	Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-1

	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая</i>					
200	<i>Напиток из сока</i>				Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3	
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>					
30	<i>Хлеб пшеничный</i>				Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
				Итого за Ужин	Ккал.-440, белки-15, жиры-20, углев.-48, Витамин С-25	
				Итого за день	Ккал.-1 569, белки-56, жиры-66, углев.-184, Витамин С-128	