

МУП Объединение школьных столовых						20.05.2022 (Ясли, 2пт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Вых од (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	Каша вязкая молочная пшеничная		Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углев.-22, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
150	Чай с сахаром		Ккал.-30, углев.-7			
	сахар песок, чай черный крупнолистовой					
		Итого за Завтрак	Ккал.-306, белки-8, жиры-12, углев.-38, Витамин С-1			
Второй завтрак						
64	Мандарины		Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24			
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24			
Обед						
30	Икра овощная		Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-3			
	свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное					
150	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями		Ккал.-111, белки-4, жиры-4, углев.-15, Витамин С-4			
	макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)					
60	Котлета рыбная (запеченная)		Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1			
	треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
110	Картофель отварной		Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22			
	картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
15	Соус молочный (для подачи к блюду)		Ккал.-17, белки-1, жиры-1, углев.-1			

	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок				
140	Кисель из замороженных ягод		Ккал.-58, углеводов.-14, Витамин С-19		
	смородина замороженная, сахар песок, крахмал				
33	Хлеб ржаной		Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11		
			Итого за Обед	Ккал.-493, белки-19, жиры-15, углеводов.-69, Витамин С-49	
Полдник					
130	Ряженка		Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углеводов.-5		
50	Булочка домашняя с сахаром		Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углеводов.-32		
	мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин				
			Итого за Полдник	Ккал.-261, белки-8, жиры-8, углеводов.-37	
Ужин					
180	Капуста тушеная с мясом		Ккал.-156, белки-10, жиры-8, углеводов.-10, Витамин С-71		
	капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая				
200	Напиток из плодов шиповника		Ккал.-137, белки-1, углеводов.-30, Витамин С-200		
	шиповник сухой, сахар песок				
20	Хлеб пшеничный		Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10		
			Итого за Ужин	Ккал.-340, белки-13, жиры-8, углеводов.-50, Витамин С-271	
			Итого за день	Ккал.-1 424, белки-49, жиры-43, углеводов.-199, Витамин С-345	
Кладов щик		Кальку лятор		Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых					20.05.2022 (Сад, 2пт)
д/с "Березка" (Сад)					
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)		
Завтрак					
12	Сыр (порциями)		Ккал.-44, белки-3, жиры-4		
25	Бутерброд с маслом		Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углеводов.-10		
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое				

170	Каша вязкая молочная пшеничная	Ккал.-188, белки-6, жиры-7, углеводов.-25, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углеводов.-10
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>	
	Итого за Завтрак	Ккал.-356, белки-11, жиры-15, углеводов.-45, Витамин С-2
<u>Второй завтрак</u>		
64	Мандарины	Ккал.-24, белки-1, углеводов.-5, Витамин С-24
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углеводов.-5, Витамин С-24
<u>Обед</u>		
50	Икра овощная	Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углеводов.-7, Витамин С-6
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное</i>	
180	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями	Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углеводов.-18, Витамин С-5
	<i>макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>	
80	Котлета рыбная (запеченная)	Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углеводов.-8, Витамин С-2
	<i>треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
150	Картофель отварной	Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углеводов.-25, Витамин С-30
	<i>картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
40	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал.-46, белки-1, жиры-3, углеводов.-4, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок</i>	
180	Кисель из замороженных ягод	Ккал.-74, углеводов.-18, Витамин С-24
	<i>смородина замороженная, сахар песок, крахмал</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14
	Итого за Обед	Ккал.-674, белки-24, жиры-23, углеводов.-94, Витамин С-68
<u>Полдник</u>		
150	Ряженка	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углеводов.-6
50	Булочка домашняя с сахаром	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углеводов.-32
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо</i>	

	<i>столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин</i>		
		Итого за Полдник	Ккал.-272, белки-8, жиры-9, углеводов.-38
	Ужин		
210	Капуста тушеная с мясом		Ккал.-182, белки-11, жиры-10, углеводов.-12, Витамин С-83
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>		
200	Напиток из плодов шиповника		Ккал.-137, белки-1, углеводов.-30, Витамин С-200
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>		
30	Хлеб пшеничный		Ккал.-71, белки-2, углеводов.-15
		Итого за Ужин	Ккал.-390, белки-14, жиры-10, углеводов.-57, Витамин С-283
		Итого за день	Ккал.-1 716, белки-58, жиры-57, углеводов.-239, Витамин С-377