

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)			
<b>Завтрак</b>						
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			
<b>Второй завтрак</b>						
64	Мандарины		Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24			
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24			
<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 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			

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

170	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>	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	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углеводов.-10
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-356, белки-11, жиры-15, углеводов.-45, Витамин С-2
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
64	<b>Мандарины</b>	Ккал.-24, белки-1, углеводов.-5, Витамин С-24
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-24, белки-1, углеводов.-5, Витамин С-24
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Икра овощная</b>	Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углеводов.-7, Витамин С-6
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное</i>	
180	<b>Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями</b>	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	<b>Котлета рыбная ( запеченная)</b>	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	<b>Картофель отварной</b>	Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углеводов.-25, Витамин С-30
	<i>картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
40	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	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	<b>Кисель из замороженных ягод</b>	Ккал.-74, углеводов.-18, Витамин С-24
	<i>смородина замороженная, сахар песок, крахмал</i>	
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-674, белки-24, жиры-23, углеводов.-94, Витамин С-68
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Ряженка</b>	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углеводов.-6
50	<b>Булочка домашняя с сахаром</b>	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>		
					<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-272, белки-8, жиры-9, углеводов.-38	
<b>Ужин</b>							
<b>210</b>					<b>Капуста тушеная с мясом</b>	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>		
<b>200</b>					<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Ккал.-137, белки-1, углеводов.-30, Витамин С-200	
					<i>шиповник сухой, сахар песок</i>		
<b>30</b>					<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-71, белки-2, углеводов.-15	
					<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-390, белки-14, жиры-10, углеводов.-57, Витамин С-283	
					<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 716, белки-58, жиры-57, углеводов.-239, Витамин С-377	