

МУП Объединение школьных столовых						21.02.2022 (Ясли, 2пн)	
<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>							
100	<b>Вода питьевая бут.</b>						
24	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углев.-14					
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>						
150	<b>Каша жидкая молочная ячневая</b>	Ккал.-170, белки-5, жиры-7, углев.-22, Витамин С-1					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>						
150	<b>Какао с молоком</b>	Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>						
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-361, белки-10, жиры-14, углев.-49, Витамин С-2				
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
34	<b>Груша свежая</b>	Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2					
100	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2					
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-62, белки-1, углев.-13, Витамин С-4				
<b><u>Обед</u></b>							
30	<b>Икра овощная</b>	Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-3					
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное</i>						
150	<b>Суп картофельный со свежей рыбой (треска)</b>	Ккал.-56, белки-4, жиры-2, углев.-6, Витамин С-7					
	<i>картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)</i>						
60	<b>Биточки рубленые из птицы (паровые)</b>	Ккал.-157, белки-9, жиры-10, углев.-6, Витамин С-1					
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>						
80	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углев.-17					
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>						

15	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал.-17, белки-1, жиры-1, углев.-1					
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок						
150	<b>Компот из свежих фруктов</b>	Ккал.-57, углев.-14, Витамин С-3					
	груша, яблоки, сахар песок						
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11					
				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-534, белки-24, жиры-21, углев.-62, Витамин С-31		
<b><u>Полдник</u></b>							
160	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1					
50	<b>Булочка домашняя с сахаром</b>	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32					
	мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин						
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1		
<b><u>Ужин</u></b>							
180	<b>Рагу овощное</b>	Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37					
	картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая						
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10					
150	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-30, углев.-7					
	сахар песок, чай черный крупнолистовой						
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-214, белки-5, жиры-4, углев.-38, Витамин С-37		
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 431, белки-48, жиры-47, углев.-199, Витамин С-75		
Кладовщик			Калькулятор			Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых						21.02.2022 (Сад, 2пн)	
<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><u>Завтрак</u></b>							
100	<b>Вода питьевая бут.</b>						
25	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углев.-15					
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое						

170	<b>Каша жидкая молочная ячневая</b>	Ккал.-192, белки-6, жиры-8, углев.-25, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	
180	<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>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-405, белки-12, жиры-15, углев.-55, Витамин С-3
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
48	<b>Груша свежая</b>	Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2
100	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-69, белки-1, углев.-15, Витамин С-4
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Икра овощная</b>	Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углев.-7, Витамин С-6
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное</i>	
180	<b>Суп картофельный со свежей рыбой (треска)</b>	Ккал.-67, белки-5, жиры-2, углев.-7, Витамин С-9
	<i>картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)</i>	
60	<b>Биточки рубленые из птицы (паровые)</b>	Ккал.-157, белки-9, жиры-10, углев.-6, Витамин С-1
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
110	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
40	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал.-46, белки-1, жиры-3, углев.-4, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок</i>	
180	<b>Компот из свежих фруктов</b>	Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4
	<i>груша, яблоки, сахар песок</i>	
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-693, белки-29, жиры-28, углев.-82, Витамин С-40
<b><u>Полдник</u></b>		

180	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1					
50	Булочка домашняя с сахаром	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-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.-271, белки-8, жиры-9, углев.-38, Витамин С-1	
<b>Ужин</b>							
211	Рагу овощное	Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44					
	картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая						
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15					
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10					
	сахар песок, чай черный крупнолистовой						
					Итого за Ужин	Ккал.-272, белки-6, жиры-5, углев.-49, Витамин С-44	
					Итого за день	Ккал.-1 710, белки-56, жиры-57, углев.-239, Витамин С-92	
Кладовщик			Калькулятор		Заведующий д/с		