

МУП Объединение школьных столовых										22.04.2022 (Ясли, 2пт)
д/с "Березка" (Ясли)										
Выход (г)	Наименование блюда				эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)					
<b>Завтрак</b>										
8	<b>Сыр ( порциями)</b>				Ккал.-29, белки-2, жиры-2					
24	<b>Бутерброд с маслом</b>				Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9					
				хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое						
150	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>				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	<b>Чай с сахаром</b>				Ккал.-30, углев.-7					
				сахар песок, чай черный крупнолистовой						
				<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал.-306, белки-8, жиры-12, углев.-38, Витамин С-1				
<b>Второй завтрак</b>										
64	<b>Мандарины</b>				Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24					
				<b>Итого за Второй завтрак</b>		Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24				
<b>Обед</b>										
40	<b>Икра овощная</b>				Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-5, Витамин С-5					
				свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное						
150	<b>Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями</b>				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	<b>Котлета рыбная ( запеченная)</b>				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	<b>Картофель отварной</b>				Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22					
				картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						

20	<b>Соус сметанный</b>	Ккал.-6, углев.-1							
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>								
140	<b>Кисель из замороженных ягод</b>	Ккал.-58, углев.-14, Витамин С-19							
	<i>смородина замороженная, сахар песок, крахмал</i>								
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11							
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-494, белки-18, жиры-14, углев.-70, Витамин С-51						
<b>Полдник</b>									
115	<b>Ряженка</b>	Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5							
75	<b>Ватрушка с повидлом</b>	Ккал.-249, белки-5, жиры-4, углев.-49							
	<i>мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин</i>								
		<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-319, белки-9, жиры-7, углев.-54						
<b>Ужин</b>									
180	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	Ккал.-156, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-71							
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>								
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200							
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>								
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10							
		<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-340, белки-13, жиры-8, углев.-50, Витамин С-271						
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 483, белки-49, жиры-41, углев.-217, Витамин С-347						
Кладовщик		Калькулятор							
МУП Объединение школьных столовых								22.04.2022 (Сад, 2пт)	
<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>									
12	<b>Сыр ( порциями)</b>		Ккал.-44, белки-3, жиры-4						
25	<b>Бутерброд с маслом</b>		Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10						

	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>			
<b>170</b>	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>	Ккал.-188, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>			
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углев.-10		
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-356, белки-11, жиры-15, углев.-45, Витамин С-2	
<b><u>Второй завтрак</u></b>				
<b>64</b>	<b>Мандарины</b>	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24		
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24	
<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 куриный (тушка) с макаронными изделиями</b>	Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углев.-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>			
<b>80</b>	<b>Котлета рыбная ( запеченная)</b>	Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-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>			
<b>150</b>	<b>Картофель отварной</b>	Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30		
	<i>картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
<b>30</b>	<b>Соус сметанный</b>	Ккал.-9, углев.-2		
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>			
<b>180</b>	<b>Кисель из замороженных ягод</b>	Ккал.-74, углев.-18, Витамин С-24		
	<i>смородина замороженная, сахар песок, крахмал</i>			
<b>42</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-637, белки-23, жиры-20, углев.-92, Витамин С-67	
<b><u>Полдник</u></b>				
<b>130</b>	<b>Ряженка</b>	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6		

<b>75</b>	<b>Ватрушка с повидлом</b>	Ккал.-249, белки-5, жиры-4, углев.-49		
	<i>мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин</i>			
	<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-330, белки-9, жиры-8, углев.-55		
<b>Ужин</b>				
<b>210</b>	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	Ккал.-182, белки-11, жиры-10, углев.-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, углев.-30, Витамин С-200		
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>			
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-71, белки-2, углев.-15		
	<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-390, белки-14, жиры-10, углев.-57, Витамин С-283		
	<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 737, белки-58, жиры-53, углев.-254, Витамин С-376		