

МУП Объединение школьных столовых						22.03.2022 (Ясли, 2вт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
<b>Завтрак</b>						
100	Вода питьевая бут.					
24	Бутерброд с маслом	Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углев.-14				
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Каша вязкая молочная геркулесовая	Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
150	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток					
		Итого за Завтрак	Ккал.-351, белки-10, жиры-13, углев.-48, Витамин С-3			
<b>Второй завтрак</b>						
44	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			
<b>Обед</b>						
40	Салат из св.помидоров и огурцов	Ккал.-26, жиры-2, углев.-1, Витамин С-6				
	томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное					
160	Суп картофельный с бобовыми(горох)	Ккал.-83, белки-4, жиры-3, углев.-10, Витамин С-7				
	картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок					
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					

100	<b>Пюре картофельное</b>	Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17					
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>						
140	<b>Компот из ягод</b>	Ккал.-38, углев.-9, Витамин С-19					
	<i>смородина замороженная, сахар песок</i>						
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11					
				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-517, белки-20, жиры-22, углев.-59, Витамин С-50		
<b><u>Полдник</u></b>							
130	<b>Ряженка</b>	Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5					
10	<b>Сушка</b>	Ккал.-34, белки-1, углев.-7					
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-104, белки-5, жиры-3, углев.-12		
<b><u>Ужин</u></b>							
60	<b>Салат из моркови и яблок</b>	Ккал.-50, белки-1, жиры-3, углев.-5, Витамин С-4					
	<i>морковь, яблоки, масло растительное</i>						
110	<b>Запеканка из творога</b>	Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углев.-17, Витамин С-1					
	<i>творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>						
15	<b>Молоко сгущенное</b>	Ккал.-74, белки-2, жиры-2, углев.-12					
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3					
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>						
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10					
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-490, белки-27, жиры-18, углев.-54, Витамин С-8		
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 504, белки-63, жиры-56, углев.-182, Витамин С-65		
Кладовщик			Калькулятор			Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых						<b>22.03.2022 (Сад, 2вт)</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><u>Завтрак</u></b>							
100	<b>Вода питьевая бут.</b>						
25	<b>Бутерброд с маслом</b>			Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углев.-15			
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>						

170	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая</b>	Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>			
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>			
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-393, белки-11, жиры-14, углев.-54, Витамин С-3	
<b><u>Второй завтрак</u></b>				
50	<b>Банан свежий порц.</b>	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5		
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5	
<b><u>Обед</u></b>				
60	<b>Салат из св.помидоров и огурцов</b>	Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9		
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>			
180	<b>Суп картофельный с бобовыми(горох)</b>	Ккал.-93, белки-5, жиры-3, углев.-11, Витамин С-7		
	<i>картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок</i>			
80/ 5	<b>Котлета рубленая из говядины</b>	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	<b>Пюре картофельное</b>	Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24		
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
180	<b>Компот из ягод</b>	Ккал.-49, углев.-12, Витамин С-24		
	<i>смородина замороженная, сахар песок</i>			
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-636, белки-26, жиры-26, углев.-74, Витамин С-65	
<b><u>Полдник</u></b>				
150	<b>Ряженка</b>	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6		
10	<b>Сушка</b>	Ккал.-34, белки-1, углев.-7		

					<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-115, белки-5, жиры-4, углев.-13	
<b>Ужин</b>							
<b>100</b>	<b>Салат из моркови и яблок</b>					Ккал.-84, белки-1, жиры-5, углев.-8, Витамин С-7	
	<i>морковь, яблоки, масло растительное</i>						
<b>140</b>	<b>Запеканка из творога</b>					Ккал.-353, белки-28, жиры-16, углев.-22, Витамин С-1	
	<i>творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>						
<b>20</b>	<b>Молоко сгущеное</b>					Ккал.-98, белки-2, жиры-3, углев.-17	
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>					Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3	
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>						
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>					Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
					<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-648, белки-33, жиры-24, углев.-72, Витамин С-11	
					<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 840, белки-76, жиры-68, углев.-224, Витамин С-84	