

МУП Объединение школьных столовых						22.02.2022 (Ясли, 2вт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
<u>Завтрак</u>						
100	Вода питьевая бут.					
24	Бутерброд с маслом	Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углевод.-14				
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>					
150	Каша вязкая молочная геркулесовая	Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углевод.-20, Витамин С-2				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>					
150	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углевод.-14, Витамин С-1				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>					
	Итого за Завтрак	Ккал.-525, белки-13, жиры-29, углевод.-53, Витамин С-1				
<u>Второй завтрак</u>						
44	Банан свежий порц.	Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4				
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4				
<u>Обед</u>						
40	Салат из св.помидоров и огурцов	Ккал.-26, жиры-2, углевод.-1, Витамин С-6				
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>					
160	Суп картофельный с бобовыми(горох)	Ккал.-83, белки-4, жиры-3, углевод.-10, 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>					
70/5	Котлета рубленая из говядины	Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углевод.-13, 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>					
100	Пюре картофельное	Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углевод.-15, Витамин С-17				
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>					

150	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-62, углеводов.-15					
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>						
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11					
						Итого за Обед	Ккал.-514, белки-20, жиры-23, углеводов.-54, Витамин С-30
<u>Полдник</u>							
130	Ряженка	Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углеводов.-5					
10	Сушка	Ккал.-34, белки-1, углеводов.-7					
						Итого за Полдник	Ккал.-103, белки-5, жиры-3, углеводов.-12, Витамин С-1
<u>Ужин</u>							
60	Салат из моркови и яблок	Ккал.-50, белки-1, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-4					
	<i>морковь, яблоки, масло растительное</i>						
90	Запеканка из творога	Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углеводов.-17, Витамин С-1					
	<i>творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>						
15	Молоко сгущенное	Ккал.-74, белки-2, жиры-2, углеводов.-12					
150	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-32, углеводов.-8, Витамин С-2					
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>						
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10					
						Итого за Ужин	Ккал.-480, белки-27, жиры-18, углеводов.-52, Витамин С-7
						Итого за день	Ккал.-1 664, белки-66, жиры-73, углеводов.-180, Витамин С-43
Кладовщик			Калькулятор			Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых							22.02.2022 (Сад, 2см)
д/с "Березка" (Сад)							
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)					
<u>Завтрак</u>							
100	Вода питьевая бут.						
25	Бутерброд с маслом	Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углеводов.-15					
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>						
170	Каша вязкая молочная геркулесовая	Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углеводов.-23, Витамин С-2					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>						

180	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углеводов.-16, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>	
	Итого за Завтрак	Ккал.-545, белки-14, жиры-29, углеводов.-56, Витамин С-1
<u>Второй завтрак</u>		
50	Банан свежий порц.	Ккал.-48, белки-1, углеводов.-11, Витамин С-5
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-48, белки-1, углеводов.-11, Витамин С-5
<u>Обед</u>		
60	Салат из св.помидоров и огурцов	Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углеводов.-2, Витамин С-9
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>	
180	Суп картофельный с бобовыми(горох)	Ккал.-93, белки-5, жиры-3, углеводов.-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	Котлета рубленая из говядины	Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углеводов.-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	Пюре картофельное	Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углеводов.-21, Витамин С-24
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-74, углеводов.-18
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14
	Итого за Обед	Ккал.-651, белки-27, жиры-30, углеводов.-69, Витамин С-40
<u>Полдник</u>		
150	Ряженка	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углеводов.-6
10	Сушка	Ккал.-34, белки-1, углеводов.-7
	Итого за Полдник	Ккал.-114, белки-5, жиры-4, углеводов.-13, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
100	Салат из моркови и яблок	Ккал.-84, белки-1, жиры-5, углеводов.-8, Витамин С-7
	<i>морковь, яблоки, масло растительное</i>	
110	Запеканка из творога	Ккал.-353, белки-28, жиры-16, углеводов.-22, Витамин С-1

	<i>творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>				
20	Молоко сгущеное			Ккал.-98, белки-2, жиры-3, углев.-17	
200	Чай с сахаром и лимоном			Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3	
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>				
30	Хлеб пшеничный			Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
			Итого за Ужин	Ккал.-648, белки-33, жиры-24, углев.-72, Витамин С-11	
			Итого за день	Ккал.-2 006, белки-80, жиры-87, углев.-221, Витамин С-58	
Кладовщик		Калькулятор		Заведующий д/с	