

МУП Объединение школьных столовых						23.03.2022 (Ясли, 2ср)
<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	Вода питьевая бут.					
8	Сыр ( порциями)	Ккал.-29, белки-2, жиры-2				
24	Бутерброд с маслом	Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углевод.-14				
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал.-139, белки-5, жиры-6, углевод.-17, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
150	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-32, углевод.-8, Витамин С-2				
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой					
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-304, белки-9, жиры-12, углевод.-39, Витамин С-3				
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
48	Банан свежий порц.	Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4				
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4				
<b><u>Обед</u></b>						
40	Салат из моркови	Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углевод.-4, Витамин С-2				
	морковь, сахар песок, масло растительное					
150	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углевод.-8, Витамин С-7				
	картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)					
70/20	Биточки рубленые из говядины с соусом	Ккал.-196, белки-11, жиры-11, углевод.-13, Витамин С-1				
	говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное					
107	Капуста тушеная	Ккал.-74, белки-3, жиры-3, углевод.-8, Витамин С-58				

	капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая				
150	<b>Компот из свежих фруктов</b>		Ккал.-57, углеводов.-14, Витамин С-3		
	груша, яблоки, сахар песок				
33	<b>Хлеб ржаной</b>		Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11		
			<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-489, белки-20, жиры-19, углеводов.-58, Витамин С-71	
<b>Полдник</b>					
140	<b>Кефир</b>		Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-1		
10	<b>Печенье</b>		Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углеводов.-7		
			<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углеводов.-12, Витамин С-1	
<b>Ужин</b>					
100	<b>Винегрет овощной с консервированными огурцами</b>		Ккал.-102, белки-2, жиры-6, углеводов.-10, Витамин С-12		
	картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая				
80	<b>Омлет натуральный</b>		Ккал.-111, белки-7, жиры-8, углеводов.-2		
	яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая				
200	<b>Напиток из сока</b>		Ккал.-80, белки-1, углеводов.-18, Витамин С-3		
	сок фруктовый, сахар песок				
20	<b>Хлеб пшеничный</b>		Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10		
			<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-340, белки-12, жиры-14, углеводов.-40, Витамин С-15	
			<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 285, белки-47, жиры-49, углеводов.-158, Витамин С-94	
Кладовщик		Калькулятор		Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых					23.03.2022 (Сад, 2ср)
<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>					
100	<b>Вода питьевая бут.</b>				
12	<b>Сыр ( порциями)</b>		Ккал.-44, белки-3, жиры-4		

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>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Ккал.-158, белки-5, жиры-7, углев.-19, Витамин С-2		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>			
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3		
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-352, белки-10, жиры-15, углев.-44, Витамин С-5	
<b><u>Второй завтрак</u></b>				
54	<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 моркови</b>	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3		
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>			
170	<b>Рассольник ленинградский со сметаной с мясом</b>	Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8		
	<i>картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)</i>			
80/ 30	<b>Биточки рубленые из говядины с соусом</b>	Ккал.-239, белки-14, жиры-13, углев.-16, Витамин С-1		
	<i>говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное</i>			
140	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал.-97, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-76		
	<i>капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</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.-609, белки-25, жиры-24, углев.-72, Витамин С-92	
<b><u>Полдник</u></b>				
160	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1		

