

МУП Объединение школьных столовых						23.05.2022 (Ясли, 1пн)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>Завтрак</u>						
24	Бутерброд с маслом		Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углеводов.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Каша вязкая молочная геркулесовая		Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углеводов.-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, углеводов.-14, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток					
		Итого за Завтрак	Ккал.-328, белки-9, жиры-13, углеводов.-43, Витамин С-3			
<u>Второй завтрак</u>						
100	Сок фруктовый		Ккал.-46, белки-1, углеводов.-10, Витамин С-2			
34	Груша свежая		Ккал.-16, углеводов.-3, Витамин С-2			
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-62, белки-1, углеводов.-13, Витамин С-4			
<u>Обед</u>						
40	Салат из свеклы		Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углеводов.-4, Витамин С-4			
	свекла, масло растительное, чеснок					
150	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной		Ккал.-59, белки-2, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-17			
	капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, 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, углеводов.-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					
100	Макаронные изделия отварные с маслом		Ккал.-140, белки-4, жиры-3, углеводов.-25			
	макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					

150	Компот из кураги и изюма	Ккал.-62, углеводов.-15
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>	
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11
	Итого за Обед	Ккал.-552, белки-20, жиры-19, углеводов.-73, Витамин С-22
<u>Полдник</u>		
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-1
10	Пряник	Ккал.-37, белки-1, углеводов.-8
	Итого за Полдник	Ккал.-106, белки-5, жиры-3, углеводов.-13, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
180	Птица тушеная в соусе с овощами	Ккал.-219, белки-9, жиры-12, углеводов.-19, Витамин С-21
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-42, углеводов.-10, Витамин С-3
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10
	Итого за Ужин	Ккал.-308, белки-11, жиры-12, углеводов.-39, Витамин С-24
	Итого за день	Ккал.-1 356, белки-46, жиры-47, углеводов.-181, Витамин С-54
Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых		23.05.2022 (Сад, 1пн)
д/с "Березка" (Сад)		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Бутерброд с маслом	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углеводов.-10
	<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.-369, белки-11, жиры-14, углев.-49, Витамин С-3
<u>Второй завтрак</u>					
100	Сок фруктовый				Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2
48	Груша свежая				Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2
				Итого за Второй завтрак	Ккал.-69, белки-1, углев.-15, Витамин С-4
<u>Обед</u>					
60	Салат из свеклы				Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>				
180	Щи из свежей капусты с мясом ,со сметаной				Ккал.-70, белки-3, жиры-4, углев.-6, Витамин С-20
	<i>капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>				
80/30	Биточки рубленные из говядины с соусом				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>				
110	Макаронные изделия отварные с маслом				Ккал.-154, белки-4, жиры-3, углев.-28
	<i>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>				
180	Компот из кураги и изюма				Ккал.-75, углев.-18
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>				
42	Хлеб ржаной				Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
				Итого за Обед	Ккал.-668, белки-25, жиры-24, углев.-88, Витамин С-28
<u>Полдник</u>					
150	Кефир				Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
35	Пряник				Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углев.-26
				Итого за Полдник	Ккал.-208, белки-6, жиры-6, углев.-32, Витамин С-1
<u>Ужин</u>					
220	Птица тушеная в соусе с овощами				Ккал.-268, белки-11, жиры-14, углев.-23, Витамин С-26
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая</i>				
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.-381, белки-13, жиры-14, углев.-48, Витамин С-29
				Итого за день	Ккал.-1 695, белки-56, жиры-58, углев.-232, Витамин С-65