

МУП Объединение школьных столовых						24.02.2022 (Ясли, 2чт)
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, углев.-14				
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>					
150	Каша жидкая молочная кукурузная	Ккал.-176, белки-5, жиры-5, углев.-26, Витамин С-2				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>					
150	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>					
					Итого за Завтрак	Ккал.-360, белки-9, жиры-11, углев.-54, Витамин С-3
<u>Второй завтрак</u>						
35	Банан свежий порц.	Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4				
100	Сок фруктовый	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2				
					Итого за Второй завтрак	Ккал.-88, белки-2, углев.-19, Витамин С-6
<u>Обед</u>						
40	Салат из моркови	Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2				
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>					
150	Борщ с картофелем со сметаной с мясом (свекольник)	Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углев.-8, Витамин С-9				
	<i>картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок</i>					
40/40	Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)	Ккал.-163, белки-10, жиры-12, углев.-3, Витамин С-2				
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок</i>					
80	Рис отварной	Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углев.-22				
	<i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>					

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.-501, белки-17, жиры-19, углеводов.-63, Витамин С-13	
<u>Полдник</u>									
117	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-1							
10	Сухарик	Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углеводов.-7							
							Итого за Полдник	Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углеводов.-12, Витамин С-1	
<u>Ужин</u>									
25	Салат из св.помидоров и огурцов	Ккал.-20, жиры-2, углеводов.-1, Витамин С-5							
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>								
120/ 15	Запеканка картофельная с мясом с соусом молочный	Ккал.-244, белки-10, жиры-13, углеводов.-22, Витамин С-24							
	<i>картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная</i>								
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10							
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углеводов.-10							
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>								
							Итого за Ужин	Ккал.-351, белки-12, жиры-15, углеводов.-43, Витамин С-29	
							Итого за день	Ккал.-1 409, белки-45, жиры-49, углеводов.-191, Витамин С-52	
Кладов щик							Заведующий д/с		
МУП Объединение школьных столовых									24.02.2022 (Сад, 2чт)
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 жидкая молочная кукурузная	Ккал.-200, белки-6, жиры-6, углеводов.-30, Витамин С-2							

	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
180	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>		
	Итого за Завтрак	Ккал.-404, белки-11, жиры-12, углев.-61, Витамин С-3	
<u>Второй завтрак</u>			
40	Банан свежий порц.	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5	
100	Сок фруктовый	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2	
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-94, белки-2, углев.-21, Витамин С-7	
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3	
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>		
180	Борщ с картофелем со сметаной с мясом (свекольник)	Ккал.-83, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-11	
	<i>картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), чеснок</i>		
50/50	Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)	Ккал.-204, белки-12, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2	
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок</i>		
110	Рис отварной	Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углев.-30	
	<i>крупа рисовая, 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.-645, белки-22, жиры-27, углев.-81, Витамин С-16	
<u>Полдник</u>			
135	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	
15	Сухарик	Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10	
	Итого за Полдник	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1	
<u>Ужин</u>			
30	Салат из св.помидоров и огурцов	Ккал.-23, жиры-2, углев.-1, Витамин С-5	

	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>				
160/20	<i>Запеканка картофельная с мясом с соусом молочный</i>			Ккал.-326, белки-14, жиры-17, углев.-29, Витамин С-32	
	<i>картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная</i>				
30	<i>Хлеб пшеничный</i>			Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
200	<i>Чай с сахаром</i>			Ккал.-40, углев.-10	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>				
			Итого за Ужин	Ккал.-460, белки-16, жиры-19, углев.-55, Витамин С-37	
			Итого за день	Ккал.-1 743, белки-56, жиры-64, углев.-234, Витамин С-64	
Кладовщик		Калькулятор		Заведующий д/с	