МУП Объединение школьных столовых		***28.02.2022 (Ясли, 1пн)***
д/с "Березка" (Ясли)		
Выход (г)	**Наименование блюда**	**эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)**
Завтрак		
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 жидкая молочная манная***	Ккал.-164, белки-5, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, 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.-348, белки-9, жиры-13, углев.-48, Витамин С-3
Второй завтрак		
34	***Груша свежая***	Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2
100	***Сок фруктовый***	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-62, белки-1, углев.-13, Витамин С-4
Обед		
40	***Салат из свеклы***	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4
	свекла, масло растительное, чеснок	
150	***Щи из свежей капусты с мясом ,со сметаной***	Ккал.-59, белки-2, жиры-3, углев.-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)	
70/5	***Котлета рубленная 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	***Макаронные изделия отварные с маслом***	Ккал.-140, белки-4, жиры-3, углев.-25
	макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая	

20	***Соус сметанный***	Ккал.-6, углев.-1
	сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая	
150	***Компот из смеси сухофруктов***	Ккал.-62, углев.-15
	яблоки сушеные, сахар песок	
33	***Хлеб ржаной***	Ккал.-57, белки-2, углев.-11
	Итого за Обед	Ккал.-574, белки-21, жиры-21, углев.-74, Витамин С-22
Полдник		
130	***Кефир***	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1
10	***Пряник***	Ккал.-37, белки-1, углев.-8
	Итого за Полдник	Ккал.-106, белки-5, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1
Ужин		
180	***Птица тушеная в соусе с овощами***	Ккал.-219, белки-9, жиры-12, углев.-19, Витамин С-21
	картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая	
150	***Чай с сахаром и лимоном***	Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой	
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал.-47, белки-2, углев.-10
	Итого за Ужин	Ккал.-298, белки-11, жиры-12, углев.-37, Витамин С-23
	Итого за день	Ккал.-1 388, белки-47, жиры-49, углев.-185, Витамин С-53

Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых			***28.02.2022 (Сад, 1пн)***

д/с "Березка" (Сад)

Выход (г)	**Наименование блюда**	**эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)**
Завтрак		
25	***Бутерброд с маслом***	Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углев.-15
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое	
170	***Каша жидкая молочная манная***	Ккал.-186, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая	
180	***Кофейный напиток с молоком***	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1

	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток							
					Итого за Завтрак	Ккал.-390, белки-11, жиры-14, углев.-54, Витамин С-3		
Второй завтрак								
48	***Груша свежая***					Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2		
100	***Сок фруктовый***					Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2		
					Итого за Второй завтрак	Ккал.-69, белки-1, углев.-15, Витамин С-4		
Обед								
60	***Салат из свеклы***					Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7		
	свекла, масло растительное, чеснок							
180	***Щи из свежей капусты с мясом ,со сметаной***					Ккал.-70, белки-3, жиры-4, углев.-6, Витамин С-20		
	капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)							
80/5	***Котлета рубленная из говядины***					Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углев.-14, 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							
110	***Макаронные изделия отварные с маслом***					Ккал.-154, белки-4, жиры-3, углев.-28		
	макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая							
30	***Соус сметанный***					Ккал.-9, углев.-2		
	сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая							
180	***Компот из смеси сухофруктов***					Ккал.-74, углев.-18		
	яблоки сушеные, сахар песок							
42	***Хлеб ржаной***					Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14		
					Итого за Обед	Ккал.-678, белки-25, жиры-25, углев.-88, Витамин С-28		
Полдник								
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		
Ужин								
220	***Птица тушеная в соусе с овощами***					Ккал.-268, белки-11, жиры-14, углев.-23, Витамин С-26		

	картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая											
200	***Чай с сахаром и лимоном***					Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3						
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой											
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.-1 726, белки-56, жиры-59, углев.-237, Витамин С-65						