

МУП Объединение школьных столовых						29.04.2022 (Ясли, 1пт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Вых од (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
Завтрак						
8	Сыр (порциями)		Ккал.-29, белки-2, жиры-2			
24	Бутерброд с маслом		Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Каша вязкая молочная "Дружба"		Ккал.-171, белки-6, жиры-5, углев.-25, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-361, белки-11, жиры-13, углев.-48, Витамин С-2		
Второй завтрак						
53	Яблоки свежие		Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5			
			Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5		
Обед						
40	Салат из моркови		Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2			
	морковь, сахар песок, масло растительное					
150	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-13			
	свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок					
150	Жаркое по -домашнему		Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углев.-21, Витамин С-26			
	картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая					
150	Компот из кураги и изюма		Ккал.-62, углев.-15			
	сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)					
33	Хлеб ржаной		Ккал.-57, белки-2, углев.-11			
			Итого за Обед	Ккал.-438, белки-15, жиры-15, углев.-57, Витамин С-41		

Полдник									
110	Ряженка				Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5				
10	Печенье				Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7				
				Итого за Полдник	Ккал.-111, белки-5, жиры-4, углев.-12				
Ужин									
35	Салат из соленых огурцов с луком				Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-2				
	<i>огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>								
50/100	Рыба запеченная в омлете				Ккал.-159, белки-15, жиры-9, углев.-4, Витамин С-1				
	<i>треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>								
200	Напиток из сока				Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3				
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>								
20	Хлеб пшеничный				Ккал.-47, белки-2, углев.-10				
				Итого за Ужин	Ккал.-305, белки-18, жиры-10, углев.-33, Витамин С-6				
				Итого за день	Ккал.-1 240, белки-49, жиры-42, углев.-155, Витамин С-54				
Кладовщик			Калькулятор			Заведующий д/с			
МУП Объединение школьных столовых									29.04.2022 (Сад, 1пт)
д/с "Березка" (Сад)									
Выход (г)	Наименование блюда				эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
Завтрак									
12	Сыр (порциями)				Ккал.-44, белки-3, жиры-4				
25	Бутерброд с маслом				Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10				
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>								
170	Каша вязкая молочная "Дружба"				Ккал.-194, белки-6, жиры-6, углев.-28, Витамин С-2				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», 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.-418, белки-14, жиры-16, углев.-54, Витамин С-3
<u>Второй завтрак</u>					
53	Яблоки свежие				Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
				Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
<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 капустой и картофелем со сметаной				Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-16
	<i>свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок</i>				
180	Жаркое по -домашнему				Ккал.-269, белки-11, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32
	<i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, 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.-541, белки-18, жиры-21, углев.-71, Витамин С-51
<u>Полдник</u>					
130	Ряженка				Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6
15	Печенье				Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10
				Итого за Полдник	Ккал.-143, белки-5, жиры-6, углев.-16
<u>Ужин</u>					
50	Салат из соленых огурцов с луком				Ккал.-28, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-3
	<i>огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>				
60/100	Рыба запеченная в омлете				Ккал.-169, белки-16, жиры-10, углев.-4, Витамин С-1
	<i>треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>				
200	Напиток из сока				Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>				
30	Хлеб пшеничный				Ккал.-71, белки-2, углев.-15
				Итого за Ужин	Ккал.-348, белки-20, жиры-12, углев.-39, Витамин С-7
				Итого за день	Ккал.-1 475, белки-57, жиры-55, углев.-185, Витамин С-66

