

МУП Объединение школьных столовых						29.03.2022 (Ясли, 1вт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>Завтрак</u>						
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	Каша вязкая молочная рисовая		Ккал.-224, белки-5, жиры-8, углевод.-33, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
150	Чай с сахаром		Ккал.-30, углевод.-7			
	сахар песок, чай черный крупнолистовой					
		Итого за Завтрак	Ккал.-387, белки-9, жиры-14, углевод.-54, Витамин С-1			
<u>Второй завтрак</u>						
44	Банан свежий порц.		Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4			
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4			
<u>Обед</u>						
40	Салат из св. огурцов		Ккал.-26, жиры-2, углевод.-1, Витамин С-6			
	томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное					
150	Суп картофельный с клецками (птица тушка)		Ккал.-108, белки-2, жиры-3, углевод.-18, Витамин С-6			
	картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), соль пищевая					
60	Котлета рыбная (запеченная)		Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углевод.-6, Витамин С-1			
	треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
100	Пюре картофельное		Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углевод.-15, Витамин С-17			

	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>				
150	Компот из кураги и изюма	Ккал.-62, углев.-15			
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>				
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11			
		Итого за Обед	Ккал.-450, белки-15, жиры-13, углев.-66, Витамин С-30		
Полдник					
130	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					
120 /15	Голубцы ленивые	Ккал.-176, белки-10, жиры-11, углев.-10, Витамин С-32			
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое</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.-303, белки-13, жиры-11, углев.-38, Витамин С-35		
		Итого за день	Ккал.-1 293, белки-43, жиры-42, углев.-179, Витамин С-70		
Кладовщик		Калькулятор		Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых					29.03.2022 (Сад, 1вт)
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.-108, белки-2, жиры-4, углев.-15			
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>				
200	Каша вязкая молочная рисовая	Ккал.-299, белки-6, жиры-11, углев.-43, Витамин С-1			

	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>			
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10		
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
		Итого за Завтрак	Ккал.-491, белки-11, жиры-19, углев.-68, Витамин С-1	
<u>Второй завтрак</u>				
50	Банан свежий порц.	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5		
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5	
<u>Обед</u>				
60	Салат из св. огурцов	Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9		
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>			
180	Суп картофельный с клецками (птица тушка)	Ккал.-130, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-8		
	<i>картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), соль пищевая</i>			
80	Котлета рыбная (запеченная)	Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2		
	<i>треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
140	Пюре картофельное	Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24		
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, 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.-586, белки-21, жиры-19, углев.-84, Витамин С-43	
<u>Полдник</u>				
150	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>				

160 /30	Голубцы ленивые	Ккал.-247, белки-14, жиры-15, углев.-14, Витамин С-46		
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое</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.-398, белки-17, жиры-15, углев.-47, Витамин С-49	
		Итого за день	Ккал.-1 666, белки-55, жиры-59, углев.-226, Витамин С-98	