

МУП Объединение школьных столовых						03.03.2022 (Ясли, 1чт)	
д/с "Березка" (Ясли)							
Выход (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
Завтрак							
100	Вода питьевая бут.						
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 жидкая молочная пшеничная			Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углевод.-23, Витамин С-1			
				молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая			
200	Чай с сахаром и лимоном			Ккал.-42, углевод.-10, Витамин С-3			
				сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой			
				Итого за Завтрак		Ккал.-327, белки-8, жиры-11, углевод.-47, Витамин С-4	
Второй завтрак							
34	Груша свежая			Ккал.-16, углевод.-3, Витамин С-2			
				Итого за Второй завтрак		Ккал.-16, углевод.-3, Витамин С-2	
Обед							
16	Помидор свежий порц.						
150	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной			Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углевод.-6, Витамин С-7			
				картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая (укроп, петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок			
147/15	Запеканка капустная с мясом с соусом молочным			Ккал.-163, белки-9, жиры-8, углевод.-13, Витамин С-48			
				капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное			
140	Компот из ягод			Ккал.-38, углевод.-9, Витамин С-19			
				смородина замороженная, сахар песок			
33	Хлеб ржаной			Ккал.-57, белки-2, углевод.-11			
				Итого за Обед		Ккал.-319, белки-13, жиры-11, углевод.-39, Витамин С-74	

Полдник									
118	Кефир				Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1				
10	Сухарик				Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7				
				Итого за Полдник	Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1				
Ужин									
115	Пудинг из творога с бананом				Ккал.-337, белки-25, жиры-15, углев.-24, Витамин С-4				
	<i>творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>								
35	Соус молочный сладкий				Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>								
200	Напиток из плодов шиповника				Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200				
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>								
20	Хлеб пшеничный				Ккал.-47, белки-2, углев.-10				
				Итого за Ужин	Ккал.-559, белки-29, жиры-17, углев.-69, Витамин С-204				
				Итого за день	Ккал.-1 330, белки-55, жиры-43, углев.-170, Витамин С-285				
Кладов щик			Кальку лятор			Заведу ющий д/с			
МУП Объединение школьных столовых									
д/с "Березка" (Сад)									
Вых од (г)	Наименование блюда				эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
Завтрак									
100	Вода питьевая бут.								
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>								
170	Каша жидкая молочная пшенная				Ккал.-206, белки-7, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>								
200	Чай с сахаром и лимоном				Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3				
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>								

					Итого за Завтрак	Ккал.-356, белки-9, жиры-12, углев.-51, Витамин С-5
<u>Второй завтрак</u>						
48	<i>Груша свежая</i>					Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2
					Итого за Второй завтрак	Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2
<u>Обед</u>						
21	<i>Помидор свежий порц.</i>					
180	<i>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной</i>					Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-8
	<i>картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок</i>					
210/15	<i>Запеканка капустная с мясом с соусом молочным</i>					Ккал.-226, белки-13, жиры-11, углев.-18, Витамин С-67
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное</i>					
180	<i>Компот из ягод</i>					Ккал.-49, углев.-12, Витамин С-24
	<i>смородина замороженная, сахар песок</i>					
42	<i>Хлеб ржаной</i>					Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
					Итого за Обед	Ккал.-421, белки-19, жиры-16, углев.-51, Витамин С-99
<u>Полдник</u>						
137	<i>Кефир</i>					Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
15	<i>Сухарик</i>					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>						
135	<i>Пудинг из творога с бананом</i>					Ккал.-396, белки-29, жиры-18, углев.-28, Витамин С-5
	<i>творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>					
45	<i>Соус молочный сладкий</i>					Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>					
200	<i>Напиток из плодов шиповника</i>					Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>					
30	<i>Хлеб пшеничный</i>					Ккал.-71, белки-2, углев.-15

