

МУП Объединение школьных столовых						04.05.2022 (Ясли, 2ср)	
д/с "Березка" (Ясли)							
Выход (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>Завтрак</u>							
24	Бутерброд с маслом			Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углевод.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое						
20/100/5	Макароны отварные с сыром			Ккал.-341, белки-9, жиры-23, углевод.-25			
	макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сыр твердый, соль пищевая						
150	Чай с сахаром и лимоном			Ккал.-32, углевод.-8, Витамин С-2			
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой						
			Итого за Завтрак	Ккал.-454, белки-10, жиры-27, углевод.-42, Витамин С-2			
<u>Второй завтрак</u>							
64	Мандарины			Ккал.-24, белки-1, углевод.-5, Витамин С-24			
			Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углевод.-5, Витамин С-24			
<u>Обед</u>							
40	Салат из моркови			Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углевод.-4, Витамин С-2			
	морковь, сахар песок, масло растительное						
150	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом			Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углевод.-8, Витамин С-7			
	картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)						
70/20	Биточки рубленые из говядины с соусом			Ккал.-196, белки-11, жиры-11, углевод.-13, Витамин С-1			
	говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное						
80	Каша гречневая рассыпчатая			Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углевод.-17			
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
150	Компот из свежих фруктов			Ккал.-57, углевод.-14, Витамин С-3			
	яблоки, сахар песок						
33	Хлеб ржаной			Ккал.-57, белки-2, углевод.-11			
			Итого за Обед	Ккал.-526, белки-21, жиры-19, углевод.-67, Витамин С-13			

64	Мандарины	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24
Обед		
60	Салат из моркови	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>	
170	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8
	<i>картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>	
80/30	Биточки рубленные из говядины с соусом	Ккал.-239, белки-14, жиры-13, углев.-16, Витамин С-1
	<i>говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное</i>	
110	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
180	Компот из свежих фруктов	Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4
	<i>яблоки, сахар песок</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	Итого за Обед	Ккал.-665, белки-26, жиры-25, углев.-84, Витамин С-16
Полдник		
140	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
15	Печенье	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10
	Итого за Полдник	Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1
Ужин		
120	Винегрет овощной с кваш. капустой	Ккал.-123, белки-2, жиры-7, углев.-12, Витамин С-21
	<i>картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>	
120	Омлет натуральный	Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-1
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, 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.-440, белки-15, жиры-20, углев.-48, Витамин С-25
				Итого за день	Ккал.-1 738, белки-58, жиры-78, углев.-198, Витамин С-69