

МУП Объединение школьных столовых						04.02.2022 (Ясли, 1пт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Вых од (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
Завтрак						
100	Вода питьевая бут.					
8	Сыр (порциями)		Ккал.-29, белки-2, жиры-2			
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 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.-384, белки-12, жиры-13, углев.-53, Витамин С-2			
Второй завтрак						
34	Груша свежая		Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2			
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2			
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 ягод		Ккал.-41, углев.-10, Витамин С-20			
		смородина замороженная, сахар песок				
33	Хлеб ржаной		Ккал.-57, белки-2, углев.-11			

					Итого за Обед	Ккал.-417, белки-15, жиры-15, углев.-52, Витамин С-61				
Полдник										
130	Ряженка				Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5					
10	Пряник				Ккал.-37, белки-1, углев.-8					
					Итого за Полдник	Ккал.-107, белки-5, жиры-3, углев.-13				
Ужин										
40	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.-1 229, белки-50, жиры-41, углев.-154, Витамин С-71				
Кладовщик			Калькулятор				Заведующий д/с			
МУП Объединение школьных столовых										04.02.2022 (Сад, 1пт)
д/с "Березка" (Сад)										
Выход (г)	Наименование блюда				эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)					
Завтрак										
100	Вода питьевая бут.									
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>									
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.-442, белки-14, жиры-16, углев.-59, Витамин С-3	
<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>						
60	<i>Салат из моркови</i>				Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3	
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>					
180	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>				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	<i>Жаркое по -домашнему</i>				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	<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.-515, белки-18, жиры-21, углев.-65, Витамин С-75	
<u>Полдник</u>						
150	<i>Ряженка</i>				Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6	
35	<i>Пряник</i>				Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углев.-26	
				Итого за Полдник	Ккал.-209, белки-6, жиры-6, углев.-32	
<u>Ужин</u>						
60	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>				Ккал.-28, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-3	
	<i>огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>					
60/100	<i>Рыба запеченная в омлете</i>				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	<i>Напиток из сока</i>				Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3	
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>					
30	<i>Хлеб пшеничный</i>				Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
				Итого за Ужин	Ккал.-348, белки-20, жиры-12, углев.-39, Витамин С-7	

