

МУП Объединение школьных столовых						05.04.2022 (Ясли, 2вт)	
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.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9			
				хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое			
150	Каша вязкая молочная геркулесовая			Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2			
				молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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.-328, белки-9, жиры-13, углев.-43, Витамин С-3			
Второй завтрак							
44	Банан свежий порц.			Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4			
				Итого за Второй завтрак			
				Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4			
Обед							
40	Салат из св.помидоров и огурцов			Ккал.-26, жиры-2, углев.-1, Витамин С-6			
				томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное			
160	Суп картофельный с бобовыми(горох)			Ккал.-83, белки-4, жиры-3, углев.-10, Витамин С-7			
				картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), чеснок			
70/5	Котлета рубленая из говядины			Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углев.-13, Витамин С-1			
				говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая			
100	Пюре картофельное			Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17			
				картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая			

150	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-62, углеводов.-15					
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>						
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11					
				Итого за Обед	Ккал.-541, белки-20, жиры-22, углеводов.-65, Витамин С-31		
<u>Полдник</u>							
110	Ряженка	Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углеводов.-5					
10	Сушка	Ккал.-34, белки-1, углеводов.-7					
				Итого за Полдник	Ккал.-104, белки-5, жиры-3, углеводов.-12		
<u>Ужин</u>							
60	Салат из моркови и яблок	Ккал.-50, белки-1, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-4					
	<i>морковь, яблоки, масло растительное</i>						
110	Запеканка из творога	Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углеводов.-17, Витамин С-1					
	<i>творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>						
15	Молоко сгущенное	Ккал.-74, белки-2, жиры-2, углеводов.-12					
200	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-42, углеводов.-10, Витамин С-3					
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>						
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10					
				Итого за Ужин	Ккал.-490, белки-27, жиры-18, углеводов.-54, Витамин С-8		
				Итого за день	Ккал.-1 505, белки-62, жиры-56, углеводов.-183, Витамин С-46		
Кладовщик			Калькулятор			Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых							05.04.2022 (Сад, 2вт)
д/с "Березка" (Сад)							
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)					
<u>Завтрак</u>							
100	Вода питьевая бут.						
25	Бутерброд с маслом	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углеводов.-10					
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>						
170	Каша вязкая молочная геркулесовая	Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углеводов.-23, Витамин С-2					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>						
180	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углеводов.-16, Витамин С-1					

	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>		
	Итого за Завтрак	Ккал.-369, белки-11, жиры-14, углеводов.-49, Витамин С-3	
<u>Второй завтрак</u>			
50	<i>Банан свежий порц.</i>	Ккал.-48, белки-1, углеводов.-11, Витамин С-5	
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-48, белки-1, углеводов.-11, Витамин С-5	
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из св.помидоров и огурцов</i>	Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углеводов.-2, Витамин С-9	
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>		
180	<i>Суп картофельный с бобовыми(горох)</i>	Ккал.-93, белки-5, жиры-3, углеводов.-11, Витамин С-7	
	<i>картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок</i>		
80/5	<i>Котлета рубленая из говядины</i>	Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углеводов.-14, Витамин С-1	
	<i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
140	<i>Пюре картофельное</i>	Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углеводов.-21, Витамин С-24	
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Ккал.-74, углеводов.-18	
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>		
42	<i>Хлеб ржаной</i>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14	
	Итого за Обед	Ккал.-661, белки-26, жиры-26, углеводов.-80, Витамин С-41	
<u>Полдник</u>			
130	<i>Ряженка</i>	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углеводов.-6	
10	<i>Сушка</i>	Ккал.-34, белки-1, углеводов.-7	
	Итого за Полдник	Ккал.-115, белки-5, жиры-4, углеводов.-13	
<u>Ужин</u>			
100	<i>Салат из моркови и яблок</i>	Ккал.-84, белки-1, жиры-5, углеводов.-8, Витамин С-7	
	<i>морковь, яблоки, масло растительное</i>		
140	<i>Запеканка из творога</i>	Ккал.-353, белки-28, жиры-16, углеводов.-22, Витамин С-1	
	<i>творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>		
20	<i>Молоко сгущенное</i>	Ккал.-98, белки-2, жиры-3, углеводов.-17	

200	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3					
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>						
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15					
					Итого за Ужин	Ккал.-648, белки-33, жиры-24, углев.-72, Витамин С-11	
					Итого за день	Ккал.-1 841, белки-76, жиры-68, углев.-225, Витамин С-60	