

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|--|--|--|--|--|----------------------------------|
| МУП Объединение школьных столовых | | | | | | | | | 05.05.20 22 (Ясли, 2чт) |
| 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, углев.-9 | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое | | | | | | | | |
| 150 | Каша жидкая молочная кукурузная | Ккал.-252, белки-5, жиры-6, углев.-43 | | | | | | | |
| | молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, сахар песок | | | | | | | | |
| 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.-413, белки-8, жиры-12, углев.-66, Витамин С-1 | | | | | | |
| <u>Второй завтрак</u> | | | | | | | | | |
| 53 | Яблоки свежие | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | | |
| | | Итого за Второй завтрак | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | Ккал.-28, жиры-2, углев.-2, Витамин С-8 | | | | | | | |
| | томаты (грунтовые), лук репчатый, масло растительное | | | | | | | | |
| 150 | Борщ с картофелем со сметаной с мясом (свекольник) | Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углев.-8, Витамин С-9 | | | | | | | |
| | картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок | | | | | | | | |
| 60/40 | Птица тушеная в соусе (тушка) | Ккал.-171, белки-11, жиры-12, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | | |
| | бройлеры (цыплята) 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, чеснок | | | | | | | | |
| 80 | Рис отварной | Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углев.-22 | | | | | | | |
| | крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая | | | | | | | | |
| 150 | Компот из кураги и изюма | Ккал.-62, углев.-15 | | | | | | | |
| | сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш) | | | | | | | | |

| | | |
|-----------------------|---|--|
| 33 | Хлеб ржаной | Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11 |
| | Итого за Обед | Ккал.-506, белки-17, жиры-20, углеводов.-61, Витамин С-19 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 130 | Кефир | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-1 |
| 10 | Сухарик | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углеводов.-7 |
| | Итого за Полдник | Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углеводов.-12, Витамин С-1 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 40 | Огурец свежий порциями | Ккал.-4, Витамин С-3 |
| 120/15 | Запеканка картофельная с мясом с соусом молочный | Ккал.-244, белки-10, жиры-13, углеводов.-22, Витамин С-24 |
| | <i>картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная</i> | |
| 150 | Чай с сахаром | Ккал.-30, углеводов.-7 |
| | <i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i> | |
| 20 | Хлеб пшеничный | Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10 |
| | Итого за Ужин | Ккал.-325, белки-12, жиры-13, углеводов.-39, Витамин С-27 |
| | Итого за день | Ккал.-1 378, белки-42, жиры-49, углеводов.-183, Витамин С-53 |