

МУП Объединение школьных столовых						06.04.2022 (Ясли, 2ср)
д/с "Березка" (Ясли)						
Вых од (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
Завтрак						
8	Сыр (порциями)		Ккал.-29, белки-2, жиры-2			
24	Бутерброд с маслом		Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9			
		хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое				
150	Суп молочный с макаронными изделиями		Ккал.-139, белки-5, жиры-6, углев.-17, Витамин С-1			
		молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая				
150	Чай с сахаром и лимоном		Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2			
		сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой				
		Итого за Завтрак		Ккал.-281, белки-8, жиры-12, углев.-34, Витамин С-3		
Второй завтрак						
53	Яблоки свежие		Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5			
		Итого за Второй завтрак		Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5		
Обед						
40	Салат из моркови		Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2			
		морковь, сахар песок, масло растительное				
150	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом		Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углев.-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, углев.-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				
107	Капуста тушеная		Ккал.-74, белки-3, жиры-3, углев.-8, Витамин С-58			
		капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая				
150	Компот из свежих фруктов		Ккал.-57, углев.-14, Витамин С-3			
		груша, яблоки, сахар песок				

33	<i>Хлеб ржаной</i>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11					
						Итого за Обед	Ккал.-489, белки-20, жиры-19, углев.-58, Витамин С-71
<u>Полдник</u>							
130	<i>Кефир</i>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1					
10	<i>Печенье</i>	Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7					
						Итого за Полдник	Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1
<u>Ужин</u>							
30	<i>Огурец свежий порциями</i>	Ккал.-3, Витамин С-2					
120/ 15	<i>Запеканка картофельная с мясом с соусом молочный</i>	Ккал.-244, белки-10, жиры-13, углев.-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	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал.-30, углев.-7					
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>						
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10					
						Итого за Ужин	Ккал.-324, белки-12, жиры-13, углев.-39, Витамин С-26
						Итого за день	Ккал.-1 229, белки-45, жиры-48, углев.-148, Витамин С-106
Кладов щик			Кальку лятор				
МУП Объединение школьных столовых							06.04.2022 (Сад, 2ср)
<i>д/с "Березка" (Сад)</i>							
Вых од (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
<u>Завтрак</u>							
12	<i>Сыр (порциями)</i>		Ккал.-44, белки-3, жиры-4				
25	<i>Бутерброд с маслом</i>		Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10				
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>						
170	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>		Ккал.-158, белки-5, жиры-7, углев.-19, Витамин С-2				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>						
200	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>		Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3				
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>						

				Итого за Завтрак	Ккал.-328, белки-10, жиры-15, углев.-39, Витамин С-5
<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>					
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 рубленые 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>				
140	Капуста тушеная			Ккал.-97, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-76	
	<i>капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>				
180	Компот из свежих фруктов			Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4	
	<i>груша, яблоки, сахар песок</i>				
42	Хлеб ржаной			Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
				Итого за Обед	Ккал.-609, белки-25, жиры-24, углев.-72, Витамин С-92
<u>Полдник</u>					
150	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
<u>Ужин</u>					
40	Огурец свежий порциями			Ккал.-4, Витамин С-3	
160/20	Запеканка картофельная с мясом с соусом молочный			Ккал.-326, белки-14, жиры-17, углев.-29, Витамин С-32	
	<i>картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная</i>				
200	Чай с сахаром			Ккал.-40, углев.-10	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>				
30	Хлеб пшеничный			Ккал.-71, белки-2, углев.-15	

