

МУП Объединение школьных столовых						06.05.2022 (Ясли, 2пт)	
д/с "Березка" (Ясли)							
Выход (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
Завтрак							
24	Бутерброд с маслом			Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углевод.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое						
8	Сыр (порциями)			Ккал.-29, белки-2, жиры-2			
150	Каша вязкая молочная пшеничная			Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углевод.-22, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая						
150	Чай с сахаром			Ккал.-30, углевод.-7			
	сахар песок, чай черный крупнолистовой						
			Итого за Завтрак	Ккал.-306, белки-8, жиры-12, углевод.-38, Витамин С-1			
Второй завтрак							
44	Банан свежий порц.			Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4			
			Итого за Второй завтрак	Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4			
Обед							
40	Салат из св.помидоров и огурцов			Ккал.-26, жиры-2, углевод.-1, Витамин С-6			
	томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное						
150	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями			Ккал.-111, белки-4, жиры-4, углевод.-15, Витамин С-4			
	макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)						
60	Котлета рыбная (запеченная)			Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углевод.-6, Витамин С-1			
	треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
110	Картофель отварной			Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углевод.-18, Витамин С-22			
	картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
20	Соус сметанный			Ккал.-6, углевод.-1			
	сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая						

140	Кисель из замороженных ягод	Ккал.-58, углеводов.-14, Витамин С-19
	<i>смородина замороженная, сахар песок, крахмал</i>	
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11
	Итого за Обед	Ккал.-472, белки-17, жиры-14, углеводов.-66, Витамин С-52
Полдник		
150	Ряженка	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углеводов.-6
75	Ватрушка с повидлом	Ккал.-249, белки-5, жиры-4, углеводов.-49
	<i>мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин</i>	
	Итого за Полдник	Ккал.-330, белки-9, жиры-8, углеводов.-55
Ужин		
180	Капуста тушеная с мясом	Ккал.-156, белки-10, жиры-8, углеводов.-10, Витамин С-71
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
180	Напиток из плодов шиповника	Ккал.-123, белки-1, углеводов.-27, Витамин С-180
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10
	Итого за Ужин	Ккал.-326, белки-13, жиры-8, углеводов.-47, Витамин С-251
	Итого за день	Ккал.-1 476, белки-48, жиры-42, углеводов.-215, Витамин С-308
Кладов щик	Кальку лятор	Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых		06.05.2022 (Сад, 2пт)
д/с "Березка" (Сад)		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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>	
12	Сыр (порциями)	Ккал.-44, белки-3, жиры-4
170	Каша вязкая молочная пшеничная	Ккал.-188, белки-6, жиры-7, углеводов.-25, Витамин С-2

	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>		
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>		
	Итого за Завтрак	Ккал.-356, белки-11, жиры-15, углев.-45, Витамин С-2	
<u>Второй завтрак</u>			
50	Банан свежий порц.	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5	
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5	
<u>Обед</u>			
60	Салат из св.помидоров и огурцов	Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9	
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>		
180	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями	Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5	
	<i>макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>		
80	Котлета рыбная (запеченная)	Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2	
	<i>треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
150	Картофель отварной	Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30	
	<i>картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
30	Соус сметанный	Ккал.-9, углев.-2	
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>		
180	Кисель из замороженных ягод	Ккал.-74, углев.-18, Витамин С-24	
	<i>смородина замороженная, сахар песок, крахмал</i>		
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
	Итого за Обед	Ккал.-616, белки-23, жиры-20, углев.-87, Витамин С-70	
<u>Полдник</u>			
150	Ряженка	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6	
75	Ватрушка с повидлом	Ккал.-249, белки-5, жиры-4, углев.-49	
	<i>мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин</i>		
	Итого за Полдник	Ккал.-330, белки-9, жиры-8, углев.-55	
<u>Ужин</u>			

