

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|--|--|---------------------------|--|
| МУП Объединение школьных столовых | | | | | | 07.04.2022 (Ясли, 2чт) | |
| д/с "Березка" (Ясли) | | | | | | | |
| Вых од (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 | | | | | | |
| 150 | Каша жидкая молочная кукурузная | | | Ккал.-176, белки-5, жиры-5, углевод.-26, Витамин С-2 | | | |
| | молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая | | | | | | |
| 150 | Кофейный напиток с молоком | | | Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углевод.-14, Витамин С-1 | | | |
| | молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток | | | | | | |
| | | | Итого за Завтрак | Ккал.-337, белки-8, жиры-11, углевод.-49, Витамин С-3 | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 53 | Яблоки свежие | | | Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5 | | | |
| | | | Итого за Второй завтрак | Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5 | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 20 | Помидор свежий порц. | | | | | | |
| 150 | Борщ с картофелем со сметаной с мясом (свекольник) | | | Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углевод.-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, углевод.-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, углевод.-22 | | | |
| | крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая | | | | | | |
| 150 | Компот из кураги и изюма | | | Ккал.-62, углевод.-15 | | | |
| | сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш) | | | | | | |
| 33 | Хлеб ржаной | | | Ккал.-57, белки-2, углевод.-11 | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--------------|--|--|--|-----------------|--|--|--|------------------------------|
| | | | | | Итого за Обед | Ккал.-478, белки-17, жиры-18, углев.-59, Витамин С-11 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 130 | Кефир | | | | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| 50 | Булочка домашняя с сахаром | | | | Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32 | | | | | | |
| | | | | | | мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин | | | | | |
| | | | | | Итого за Полдник | Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1 | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 100 | Винегрет овощной с кваш. капустой | | | | Ккал.-103, белки-2, жиры-6, углев.-10, Витамин С-17 | | | | | | |
| | | | | | | картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая | | | | | |
| 80 | Омлет натуральный | | | | Ккал.-111, белки-7, жиры-8, углев.-2 | | | | | | |
| | | | | | | яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая | | | | | |
| 200 | Напиток из сока | | | | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
| | | | | | | сок фруктовый, сахар песок | | | | | |
| 20 | Хлеб пшеничный | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
| | | | | | Итого за Ужин | Ккал.-341, белки-12, жиры-14, углев.-40, Витамин С-20 | | | | | |
| | | | | | Итого за день | Ккал.-1 441, белки-45, жиры-51, углев.-190, Витамин С-40 | | | | | |
| Кладов щик | | | Кальку лятор | | | | Заведу ющий д/с | | | | |
| МУП Объединение школьных столовых | | | | | | | | | | | 07.04.2022 (Сад, 2чт) |
| д/с "Березка" (Сад) | | | | | | | | | | | |
| Вых од (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, углев.-10 | | | | | | |
| | | | | | | хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое | | | | | |
| 170 | Каша жидкая молочная кукурузная | | | | Ккал.-200, белки-6, жиры-6, углев.-30, Витамин С-2 | | | | | | |
| | | | | | | молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|--|--|--------------------------------|---|
| 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.-380, белки-11, жиры-12, углеводов.-56, Витамин С-3 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | | | | | |
| 41 | Банан свежий порц. | 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> | | | | | | | |
| 25 | Помидор свежий порц. | | | | | | |
| 180 | Борщ с картофелем со сметаной с мясом (свекольник) | Ккал.-83, белки-3, жиры-4, углеводов.-9, Витамин С-11 | | | | | |
| | <i>картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), чеснок</i> | | | | | | |
| 75/50 | Птица тушеная в соусе (тушка) | Ккал.-214, белки-14, жиры-16, углеводов.-4, Витамин С-2 | | | | | |
| | <i>бройлеры (цыплята) 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, чеснок</i> | | | | | | |
| 110 | Рис отварной | Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углеводов.-30 | | | | | |
| | <i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i> | | | | | | |
| 180 | Компот из кураги и изюма | Ккал.-75, углеводов.-18 | | | | | |
| | <i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i> | | | | | | |
| 42 | Хлеб ржаной | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14 | | | | | |
| | | | | | | Итого за Обед | Ккал.-608, белки-23, жиры-25, углеводов.-75, Витамин С-13 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | |
| 150 | Кефир | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углеводов.-6, Витамин С-1 | | | | | |
| 50 | Булочка домашняя с сахаром | Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углеводов.-32 | | | | | |
| | <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин</i> | | | | | | |
| | | | | | | Итого за Полдник | Ккал.-271, белки-8, жиры-9, углеводов.-38, Витамин С-1 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | |
| 120 | Винегрет овощной с кваш. капустой | Ккал.-123, белки-2, жиры-7, углеводов.-12, Витамин С-21 | | | | | |

| | | | |
|------------|---|--|--|
| | <i>картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i> | | |
| 120 | Омлет натуральный | Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углеводов.-3, Витамин С-1 | |
| | <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая</i> | | |
| 200 | Напиток из сока | Ккал.-80, белки-1, углеводов.-18, Витамин С-3 | |
| | <i>сок фруктовый, сахар песок</i> | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Ккал.-71, белки-2, углеводов.-15 | |
| | | | |
| | Итого за Ужин | Ккал.-440, белки-15, жиры-20, углеводов.-48, Витамин С-25 | |
| | Итого за день | Ккал.-1 747, белки-58, жиры-66, углеводов.-228, Витамин С-47 | |
| | | | |