

МУП Объединение школьных столовых												<b>10.02.2022</b> <b>(Ясли, 2чт)</b>
<b>д/с "Березка" (Ясли)</b>												
<b>Выход (г)</b>	<b>Наименование блюда</b>					<b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>												
<b>100</b>	<b>Вода питьевая бут.</b>											
<b>24</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>					Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углев.-14						
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>											
<b>150</b>	<b>Каша жидкая молочная кукурузная</b>					Ккал.-176, белки-5, жиры-5, углев.-26, Витамин С-2						
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>											
<b>150</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>					Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1						
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>											
					<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-360, белки-9, жиры-11, углев.-54, Витамин С-3						
<b><u>Второй завтрак</u></b>												
<b>64</b>	<b>Мандарины</b>					Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24						
<b>100</b>	<b>Сок фруктовый</b>					Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2						
					<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-70, белки-2, углев.-15, Витамин С-26						
<b><u>Обед</u></b>												
<b>40</b>	<b>Салат из св.помидоров и огурцов</b>					Ккал.-26, жиры-2, углев.-1, Витамин С-6						
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>											
<b>150</b>	<b>Борщ с картофелем со сметаной с мясом (свекольник)</b>					Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углев.-8, Витамин С-9						
	<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>											
<b>60/40</b>	<b>Птица тушеная в соусе (тушка)</b>					Ккал.-171, белки-11, жиры-12, углев.-3, Витамин С-2						
	<i>бройлеры (цыплята) 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, чеснок</i>											

80	<b>Рис отварной</b>	Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углев.-22					
	<i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>						
150	<b>Компот из кураги и изюма</b>	Ккал.-62, углев.-15					
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>						
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11					
				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-504, белки-17, жиры-20, углев.-60, Витамин С-17		
<b>Полдник</b>							
130	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1					
10	<b>Сухарик</b>	Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7					
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1		
<b>Ужин</b>							
40	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-2					
	<i>огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>						
120/ 15	<b>Запеканка картофельная с мясом с соусом молочный</b>	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>						
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10					
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углев.-10					
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>						
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-350, белки-12, жиры-14, углев.-43, Витамин С-26		
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 393, белки-45, жиры-49, углев.-184, Витамин С-73		
Кладов щик			Кальку лятор		Заведу ющий д/с		
МУП Объединение школьных столовых						<b>10.02.2022 (Сад, 2чт)</b>	
<b>д/с "Березка" (Сад)</b>							
<b>Вых од (г)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b>					
<b>Завтрак</b>							
100	<b>Вода питьевая бут.</b>						
25	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углев.-15					
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>						

170	<b>Каша жидкая молочная кукурузная</b>	Ккал.-200, белки-6, жиры-6, углев.-30, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-404, белки-11, жиры-12, углев.-61, Витамин С-3
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
64	<b>Мандарины</b>	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24
100	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-70, белки-2, углев.-15, Витамин С-26
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из св.помидоров и огурцов</b>	Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9
	<i>томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное</i>	
180	<b>Борщ с картофелем со сметаной с мясом (свекольник)</b>	Ккал.-83, белки-3, жиры-4, углев.-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	<b>Птица тушеная в соусе ( тушка)</b>	Ккал.-214, белки-14, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2
	<i>бройлеры (цыплята) 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, чеснок</i>	
110	<b>Рис отварной</b>	Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углев.-30
	<i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
180	<b>Компот из кураги и изюма</b>	Ккал.-75, углев.-18
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>	
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-647, белки-24, жиры-28, углев.-77, Витамин С-22
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
15	<b>Сушарик</b>	Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10
	<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1

<b>Ужин</b>			
<b>60</b>	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	Ккал.-28, белки-1, жиры-2, углеводов.-2, Витамин С-3	
	<i>огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>		
<b>160/ 20</b>	<b>Запеканка картофельная с мясом с соусом молочный</b>	Ккал.-326, белки-14, жиры-17, углеводов.-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>		
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-71, белки-2, углеводов.-15	
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углеводов.-10	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>		
		<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-465, белки-17, жиры-19, углеводов.-56, Витамин С-35
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 726, белки-59, жиры-65, углеводов.-225, Витамин С-87