

МУП Объединение школьных столовых						11.03.2022 (Ясли, 2пт)	
д/с "Березка" (Ясли)							
Вых од (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<b>Завтрак</b>							
100	Вода питьевая бут.						
8	Сыр ( порциями)			Ккал.-29, белки-2, жиры-2			
24	Бутерброд с маслом			Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углев.-14			
				хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое			
150	Каша вязкая молочная пшеничная			Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углев.-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, углев.-7			
				сахар песок, чай черный крупнолистовой			
			Итого за Завтрак	Ккал.-329, белки-9, жиры-12, углев.-43, Витамин С-1			
<b>Второй завтрак</b>							
64	Мандарины			Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24			
			Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24			
<b>Обед</b>							
30	Икра овощная			Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-3			
				свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное			
150	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями			Ккал.-111, белки-4, жиры-4, углев.-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)			
70/5	Котлета рубленая из говядины			Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углев.-13, Витамин С-1			
				говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая			
80	Каша перловая рассыпчатая			Ккал.-113, белки-3, жиры-3, углев.-19			
				крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая			

15	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал.-17, белки-1, жиры-1, углеводов.-1					
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок						
150	<b>Компот из свежих фруктов</b>	Ккал.-57, углеводов.-14, Витамин С-3					
	груша, яблоки, сахар песок						
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11					
				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-603, белки-23, жиры-23, углеводов.-77, Витамин С-11		
<b><u>Полдник</u></b>							
130	<b>Ряженка</b>	Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углеводов.-5					
50	<b>Булочка домашняя с сахаром</b>	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углеводов.-32					
	мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин						
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-261, белки-8, жиры-8, углеводов.-37		
<b><u>Ужин</u></b>							
120	<b>Картофель тушеный с луком</b>	Ккал.-166, белки-3, жиры-9, углеводов.-19, Витамин С-22					
	картофель, соус сметанный с томатом, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лавровый лист						
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Ккал.-137, белки-1, углеводов.-30, Витамин С-200					
	шиповник сухой, сахар песок						
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10					
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-350, белки-6, жиры-9, углеводов.-59, Витамин С-222		
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 567, белки-47, жиры-52, углеводов.-221, Витамин С-258		
Кладов щик			Кальку лятор		Заведующий д/с		
МУП Объединение школьных столовых						<b>11.03.2022 (Сад, 2пт)</b>	
<b>д/с "Березка" (Сад)</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>							
100	<b>Вода питьевая бут.</b>						
12	<b>Сыр ( порциями)</b>	Ккал.-44, белки-3, жиры-4					
25	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углеводов.-15					

	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>		
<b>170</b>	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>	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>		
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углеводов.-10	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>		
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-380, белки-11, жиры-15, углеводов.-50, Витамин С-2	
<b><u>Второй завтрак</u></b>			
<b>64</b>	<b>Мандарины</b>	Ккал.-24, белки-1, углеводов.-5, Витамин С-24	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-24, белки-1, углеводов.-5, Витамин С-24	
<b><u>Обед</u></b>			
<b>50</b>	<b>Икра овощная</b>	Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углеводов.-7, Витамин С-6	
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное</i>		
<b>180</b>	<b>Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями</b>	Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углеводов.-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>		
<b>80/5</b>	<b>Котлета рубленая из говядины</b>	Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углеводов.-14, Витамин С-1	
	<i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
<b>110</b>	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	Ккал.-156, белки-4, жиры-4, углеводов.-27	
	<i>крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
<b>40</b>	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал.-46, белки-1, жиры-3, углеводов.-4, Витамин С-1	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок</i>		
<b>180</b>	<b>Компот из свежих фруктов</b>	Ккал.-69, углеводов.-16, Витамин С-4	
	<i>груша, яблоки, сахар песок</i>		
<b>42</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14	
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-778, белки-28, жиры-29, углеводов.-100, Витамин С-17	
<b><u>Полдник</u></b>			
<b>150</b>	<b>Ряженка</b>	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углеводов.-6	

<b>50</b>	<b>Булочка домашняя с сахаром</b>	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-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>						
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-272, белки-8, жиры-9, углев.-38		
<b>Ужин</b>							
<b>150</b>	<b>Картофель тушеный с луком</b>	Ккал.-207, белки-3, жиры-11, углев.-24, Витамин С-27					
	<i>картофель, соус сметанный с томатом, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лавровый лист</i>						
<b>200</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200					
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>						
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-71, белки-2, углев.-15					
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-415, белки-6, жиры-11, углев.-69, Витамин С-227		
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 869, белки-54, жиры-64, углев.-262, Витамин С-270		