

МУП Объединение школьных столовых												11.02.2022 (Ясли, 2пт)
д/с "Березка" (Ясли)												
Вых од (г)	Наименование блюда						эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)					
<u>Завтрак</u>												
100	Вода питьевая бут.											
24	Бутерброд с маслом						Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углев.-14					
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>											
8	Сыр (порциями)						Ккал.-29, белки-2, жиры-2					
150	Каша вязкая молочная пшеничная						Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углев.-22, Витамин С-1					
	<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.-339, белки-9, жиры-12, углев.-46, Витамин С-1					
<u>Второй завтрак</u>												
64	Мандарины						Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24					
						Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24					
<u>Обед</u>												
30	Икра овощная						Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-3					
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное</i>											
150	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями						Ккал.-111, белки-4, жиры-4, углев.-15, Витамин С-4					
	<i>макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>											
60	Котлета рыбная (запеченная)						Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1					
	<i>треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>											
100	Пюре картофельное						Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17					
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>											
140	Кисель из замороженных ягод						Ккал.-58, углев.-14, Витамин С-19					

	<i>смородина замороженная, сахар песок, крахмал</i>			
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
		Итого за Обед	Ккал.-459, белки-18, жиры-14, углев.-65, Витамин С-44	
Полдник				
130	Ряженка	Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5		
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.-319, белки-9, жиры-7, углев.-54	
Ужин				
180	Капуста тушеная с мясом	Ккал.-156, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-71		
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>			
200	Напиток из плодов шиповника	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200		
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>			
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10		
		Итого за Ужин	Ккал.-340, белки-13, жиры-8, углев.-50, Витамин С-271	
		Итого за день	Ккал.-1 481, белки-50, жиры-41, углев.-220, Витамин С-340	
Кладов щик		Кальку лятор		Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых				11.02.2022 (Сад, 2пт)
д/с "Березка" (Сад)				
Вых од (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)		
Завтрак				
100	Вода питьевая бут.			
25	Бутерброд с маслом	Ккал.-108, белки-2, жиры-4, углев.-15		
	<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, углев.-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.-380, белки-11, жиры-15, углев.-50, Витамин С-2	
<u>Второй завтрак</u>			
64	Мандарины	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24	
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24	
<u>Обед</u>			
50	Икра овощная	Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углев.-7, Витамин С-6	
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, 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>		
140	Пюре картофельное	Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24	
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-609, белки-23, жиры-19, углев.-86, Витамин С-61	
<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>			
210	Капуста тушеная с мясом	Ккал.-182, белки-11, жиры-10, углев.-12, Витамин С-83	

	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>					
200	Напиток из плодов шиповника				Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200	
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>					
30	Хлеб пшеничный				Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
				Итого за Ужин	Ккал.-390, белки-14, жиры-10, углев.-57, Витамин С-283	
				Итого за день	Ккал.-1 733, белки-58, жиры-52, углев.-253, Витамин С-370	