

МУП Объединение школьных столовых											14.02.2022 (Ясли, 1пн)
д/с "Березка" (Ясли)											
Выход (г)	Наименование блюда					эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)					
<u>Завтрак</u>											
24	Бутерброд с маслом					Ккал.-104, белки-2, жиры-4, углеводов.-14					
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>										
150	Каша вязкая молочная геркулесовая					Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углеводов.-20, Витамин С-2					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>										
150	Кофейный напиток с молоком					Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углеводов.-14, Витамин С-1					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>										
					Итого за Завтрак	Ккал.-351, белки-10, жиры-13, углеводов.-48, Витамин С-3					
<u>Второй завтрак</u>											
34	Груша свежая					Ккал.-16, углеводов.-3, Витамин С-2					
100	Сок фруктовый					Ккал.-46, белки-1, углеводов.-10, Витамин С-2					
					Итого за Второй завтрак	Ккал.-62, белки-1, углеводов.-13, Витамин С-4					
<u>Обед</u>											
40	Салат из свеклы					Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углеводов.-4, Витамин С-4					
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>										
150	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной					Ккал.-59, белки-2, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-17					
	<i>капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка)</i>										
70/5	Котлета рубленая из говядины					Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углеводов.-13, 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>										
100	Макаронные изделия отварные с маслом					Ккал.-140, белки-4, жиры-3, углеводов.-25					
	<i>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>										

20	Соус сметанный	Ккал.-6, углев.-1					
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>						
140	Компот из ягод	Ккал.-38, углев.-9, Витамин С-19					
	<i>смородина замороженная, сахар песок</i>						
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11					
				Итого за Обед	Ккал.-550, белки-21, жиры-21, углев.-68, Витамин С-41		
<u>Полдник</u>							
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1					
10	Пряник	Ккал.-37, белки-1, углев.-8					
				Итого за Полдник	Ккал.-106, белки-5, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1		
<u>Ужин</u>							
180	Птица тушеная в соусе с овощами (тушка)	Ккал.-213, белки-10, жиры-11, углев.-19, Витамин С-21					
	<i>картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая</i>						
150	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2					
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>						
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10					
				Итого за Ужин	Ккал.-292, белки-12, жиры-11, углев.-37, Витамин С-23		
				Итого за день	Ккал.-1 361, белки-49, жиры-48, углев.-179, Витамин С-72		
Кладов щик			Кальку лятор			Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых						14.02.2022 (Сад, 1пн)	
<u>д/с "Березка" (Сад)</u>							
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)					
<u>Завтрак</u>							
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>						
170	Каша вязкая молочная геркулесовая	Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>						
180	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1					

	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>		
	Итого за Завтрак	Ккал.-393, белки-11, жиры-14, углеводов.-54, Витамин С-3	
<u>Второй завтрак</u>			
48	Груша свежая	Ккал.-23, углеводов.-5, Витамин С-2	
100	Сок фруктовый	Ккал.-46, белки-1, углеводов.-10, Витамин С-2	
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-69, белки-1, углеводов.-15, Витамин С-4	
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углеводов.-6, Витамин С-7	
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>		
180	Щи из свежей капусты с мясом ,со сметаной	Ккал.-70, белки-3, жиры-4, углеводов.-6, Витамин С-20	
	<i>капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>		
80/5	Котлета рубленая из говядины	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>		
110	Макаронные изделия отварные с маслом	Ккал.-154, белки-4, жиры-3, углеводов.-28	
	<i>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
30	Соус сметанный	Ккал.-9, углеводов.-2	
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>		
180	Компот из ягод	Ккал.-49, углеводов.-12, Витамин С-24	
	<i>смородина замороженная, сахар песок</i>		
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14	
	Итого за Обед	Ккал.-653, белки-25, жиры-25, углеводов.-82, Витамин С-52	
<u>Полдник</u>			
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углеводов.-6, Витамин С-1	
35	Пряник	Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углеводов.-26	
	Итого за Полдник	Ккал.-208, белки-6, жиры-6, углеводов.-32, Витамин С-1	
<u>Ужин</u>			
220	Птица тушеная в соусе с овощами (тушка)	Ккал.-260, белки-12, жиры-13, углеводов.-23, Витамин С-26	

	<i>картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая</i>		
200	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3	
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
		Итого за Ужин	Ккал.-373, белки-14, жиры-13, углев.-48, Витамин С-29
		Итого за день	Ккал.-1 696, белки-57, жиры-58, углев.-231, Витамин С-89