

МУП Объединение школьных столовых										03.02.2022 (Ясли, 1чт)
д/с "Березка" (Ясли)										
Выход (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					
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое									
150	Каша жидкая молочная пшеничная				Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углев.-23, Витамин С-1					
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая									
150	Чай с сахаром и лимоном				Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2					
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой									
				Итого за Завтрак	Ккал.-317, белки-8, жиры-11, углев.-45, Витамин С-3					
<u>Второй завтрак</u>										
53	Яблоки свежие				Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5					
				Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5					
<u>Обед</u>										
40	Салат из свежих помидоров с луком репчатым				Ккал.-28, жиры-2, углев.-2, Витамин С-8					
	томаты (грунтовые), лук репчатый, масло растительное									
150	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной				Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7					
	картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок									
147/15	Запеканка капустная с мясом с соусом молочным				Ккал.-163, белки-9, жиры-8, углев.-13, Витамин С-48					
	капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное									
150	Компот из смеси сухофруктов				Ккал.-62, углев.-15					
	яблоки сушеные, сахар песок									
33	Хлеб ржаной				Ккал.-57, белки-2, углев.-11					

				Итого за Обед	Ккал.-371, белки-13, жиры-13, углев.-47, Витамин С-63
Полдник					
120	Кефир			Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1	
10	Сухарик			Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7	
				Итого за Полдник	Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1
Ужин					
145	Пудинг из творога с бананом			Ккал.-337, белки-25, жиры-15, углев.-24, Витамин С-4	
	<i>творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>				
35	Соус молочный сладкий			Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</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.-559, белки-29, жиры-17, углев.-69, Витамин С-204
				Итого за день	Ккал.-1 381, белки-55, жиры-45, углев.-178, Витамин С-276
Кладовщик		Калькулятор		Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых					03.02.2022 (Сад, 1чт)
д/с "Березка" (Сад)					
Выход (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>				
170	Каша жидкая молочная пшенная			Ккал.-206, белки-7, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>				
200	Чай с сахаром и лимоном			Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3	
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>				

				Итого за Завтрак	Ккал.-356, белки-9, жиры-12, углеводов.-51, Витамин С-5
<u>Второй завтрак</u>					
53	Яблоки свежие				Ккал.-25, углеводов.-5, Витамин С-5
				Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углеводов.-5, Витамин С-5
<u>Обед</u>					
60	Салат из свежих помидоров с луком репчатым				Ккал.-42, белки-1, жиры-3, углеводов.-3, Витамин С-12
	<i>томаты (грунтовые), лук репчатый, масло растительное</i>				
180	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной				Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углеводов.-7, Витамин С-8
	<i>картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок</i>				
210/15	Запеканка капустная с мясом с соусом молочным				Ккал.-226, белки-13, жиры-11, углеводов.-18, Витамин С-67
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное</i>				
180	Компот из смеси сухофруктов				Ккал.-74, углеводов.-18
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>				
42	Хлеб ржаной				Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14
				Итого за Обед	Ккал.-488, белки-20, жиры-19, углеводов.-60, Витамин С-87
<u>Полдник</u>					
140	Кефир				Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углеводов.-6, Витамин С-1
15	Сухарик				Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углеводов.-10
				Итого за Полдник	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углеводов.-16, Витамин С-1
<u>Ужин</u>					
170	Пудинг из творога с бананом				Ккал.-396, белки-29, жиры-18, углеводов.-28, Витамин С-5
	<i>творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>				
45	Соус молочный сладкий				Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углеводов.-6
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</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.-652, белки-33, жиры-20, углев.-79, Витамин С-205
				Итого за день	Ккал.-1 661, белки-67, жиры-57, углев.-211, Витамин С-303