

МУП Объединение школьных столовых						09.02.2022 (Ясли, 2ср)	
д/с "Березка" (Ясли)							
Выход (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, углевод.-14			
хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое							
150	Суп молочный с макаронными изделиями			Ккал.-156, белки-5, жиры-6, углевод.-20, Витамин С-2			
молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая							
150	Чай с сахаром и лимоном			Ккал.-32, углевод.-8, Витамин С-2			
сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой							
			<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-321, белки-9, жиры-12, углевод.-42, Витамин С-4			
<b>Второй завтрак</b>							
44	Банан свежий порц.			Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4			
			<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4			
<b>Обед</b>							
40	Салат из моркови			Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углевод.-4, Витамин С-2			
морковь, сахар песок, масло растительное							
150	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом			Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углевод.-8, Витамин С-7			
картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)							
70/20	Биточки рубленые из говядины с соусом			Ккал.-196, белки-11, жиры-11, углевод.-13, Витамин С-1			
говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное							
107	Капуста тушеная			Ккал.-74, белки-3, жиры-3, углевод.-8, Витамин С-58			
капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая							

150	<b>Компот из свежих фруктов</b>	Ккал.-57, углеводов.-14, Витамин С-3					
	<i>груша, яблоки, сахар песок</i>						
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11					
				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-489, белки-20, жиры-19, углеводов.-58, Витамин С-71		
<b><u>Полдник</u></b>							
120	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-1					
10	<b>Печенье</b>	Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углеводов.-7					
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углеводов.-12, Витамин С-1		
<b><u>Ужин</u></b>							
100	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой</b>	Ккал.-103, белки-2, жиры-6, углеводов.-10, Витамин С-17					
	<i>картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>						
80	<b>Омлет натуральный</b>	Ккал.-111, белки-7, жиры-8, углеводов.-2					
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая</i>						
200	<b>Напиток из сока</b>	Ккал.-80, белки-1, углеводов.-18, Витамин С-3					
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>						
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10					
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-341, белки-12, жиры-14, углеводов.-40, Витамин С-20		
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 303, белки-47, жиры-49, углеводов.-161, Витамин С-100		
Кладовщик			Калькулятор		Заведующий д/с		
МУП Объединение школьных столовых						<b>09.02.2022 (Сад, 2ср)</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>						

170	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Ккал.-176, белки-6, жиры-7, углеводов.-22, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Ккал.-42, углеводов.-10, Витамин С-3
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-370, белки-11, жиры-15, углеводов.-47, Витамин С-5
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
50	<b>Банан свежий порц.</b>	Ккал.-48, белки-1, углеводов.-11, Витамин С-5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-48, белки-1, углеводов.-11, Витамин С-5
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из моркови</b>	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углеводов.-6, Витамин С-3
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>	
170	<b>Рассольник ленинградский со сметаной с мясом</b>	Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углеводов.-9, Витамин С-8
	<i>картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)</i>	
80/30	<b>Биточки рубленые из говядины с соусом</b>	Ккал.-239, белки-14, жиры-13, углеводов.-16, Витамин С-1
	<i>говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное</i>	
140	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал.-97, белки-4, жиры-4, углеводов.-11, Витамин С-76
	<i>капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
180	<b>Компот из свежих фруктов</b>	Ккал.-69, углеводов.-16, Витамин С-4
	<i>груша, яблоки, сахар песок</i>	
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-609, белки-25, жиры-24, углеводов.-72, Витамин С-92
<b><u>Полдник</u></b>		
135	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углеводов.-6, Витамин С-1
15	<b>Печенье</b>	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углеводов.-10
	<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углеводов.-16, Витамин С-1
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой</b>	Ккал.-123, белки-2, жиры-7, углеводов.-12, Витамин С-21

	<i>картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>		
<b>120</b>	<b>Омлет натуральный</b>	Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углеводов.-3, Витамин С-1	
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая</i>		
<b>200</b>	<b>Напиток из сока</b>	Ккал.-80, белки-1, углеводов.-18, Витамин С-3	
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>		
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-71, белки-2, углеводов.-15	
	<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-440, белки-15, жиры-20, углеводов.-48, Витамин С-25	
	<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 609, белки-57, жиры-65, углеводов.-194, Витамин С-128	