

МУП Объединение школьных столовых						07.02.2022 (Ясли, 2пн)	
д/с "Березка" (Ясли)							
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
Завтрак							
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 ячневая		Ккал.-170, белки-5, жиры-7, углев.-22, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая						
150	Какао с молоком		Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок						
							Итого за Завтрак
			Ккал.-361, белки-10, жиры-14, углев.-49, Витамин С-2				
Второй завтрак							
34	Груша свежая		Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2				
100	Сок фруктовый		Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2				
							Итого за Второй завтрак
			Ккал.-62, белки-1, углев.-13, Витамин С-4				
Обед							
40	Салат из свеклы с черносливом		Ккал.-43, белки-1, жиры-2, углев.-5, Витамин С-4				
	свекла, слива сушеная (чернослив), 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)						
60	Котлета рыбная (запеченная)		Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1				
	треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
80	Рис отварной		Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углев.-22				
	крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						

20	Соус сметанный	Ккал.-6, углев.-1								
	сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая									
140	Компот из ягод	Ккал.-38, углев.-9, Витамин С-19								
	смородина замороженная, сахар песок									
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11								
							Итого за Обед	Ккал.-470, белки-18, жиры-13, углев.-69, Витамин С-28		
Полдник										
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1								
50	Булочка домашняя с сахаром	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32								
	мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин									
							Итого за Полдник	Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1		
Ужин										
180	Рагу овощное (1-й вар.) с мясом	Ккал.-199, белки-8, жиры-11, углев.-17, Витамин С-28								
	картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая (укроп, петрушка)									
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10								
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углев.-7								
	сахар песок, чай черный крупнолистовой									
							Итого за Ужин	Ккал.-276, белки-10, жиры-11, углев.-34, Витамин С-28		
							Итого за день	Ккал.-1 429, белки-47, жиры-46, углев.-202, Витамин С-63		
Кладовщик				Калькулятор			Заведующий д/с			
МУП Объединение школьных столовых								07.02.2022 (Сад, 2пн)		
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			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое									

170	Каша жидкая молочная ячневая	Ккал.-192, белки-6, жиры-8, углев.-25, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	
180	Какао с молоком	Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>	
	Итого за Завтрак	Ккал.-405, белки-12, жиры-15, углев.-55, Витамин С-3
<u>Второй завтрак</u>		
48	Груша свежая	Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2
100	Сок фруктовый	Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-69, белки-1, углев.-15, Витамин С-4
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с черносливом	Ккал.-64, белки-1, жиры-3, углев.-8, Витамин С-5
	<i>свекла, слива сушеная (чернослив), 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>	
110	Рис отварной	Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углев.-30
	<i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
30	Соус сметанный	Ккал.-9, углев.-2
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
180	Компот из ягод	Ккал.-49, углев.-12, Витамин С-24
	<i>смородина замороженная, сахар песок</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	Итого за Обед	Ккал.-619, белки-23, жиры-18, углев.-92, Витамин С-36
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
50	Булочка домашняя с сахаром	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо</i>	

	<i>столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин</i>					
				Итого за Полдник	Ккал.-271, белки-8, жиры-9, углев.-38, Витамин С-1	
Ужин						
210	Рагу овощное (1-й вар.) с мясом				Ккал.-232, белки-10, жиры-13, углев.-20, Витамин С-33	
	<i>картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая (укроп, петрушка)</i>					
30	Хлеб пшеничный				Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
200	Чай с сахаром				Ккал.-40, углев.-10	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>					
				Итого за Ужин	Ккал.-343, белки-12, жиры-13, углев.-45, Витамин С-33	
				Итого за день	Ккал.-1 707, белки-56, жиры-55, углев.-245, Витамин С-77	