

МУП Объединение школьных столовых									<b>01.07.2024 (Ясли, 1пн)</b>
<b>д/с "Березка" (Ясли)</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>									
<b>24</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>			Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9					
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>								
<b>150</b>	<b>Каша жидкая молочная ячневая</b>			Ккал.-170, белки-5, жиры-7, углев.-22, Витамин С-1					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>								
<b>150</b>	<b>Какао с молоком</b>			Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>								
			<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-338, белки-9, жиры-14, углев.-44, Витамин С-2					
<b><u>Второй завтрак</u></b>									
<b>53</b>	<b>Яблоки свежие</b>			Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5					
			<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5					
<b><u>Обед</u></b>									
<b>40</b>	<b>Салат из свеклы</b>			Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4					
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>								
<b>150</b>	<b>Суп картофельный со свежей рыбой (треска)</b>			Ккал.-56, белки-4, жиры-2, углев.-6, Витамин С-7					
	<i>картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка)</i>								
<b>60</b>	<b>Биточки рубленые из птицы (паровые)</b>			Ккал.-157, белки-9, жиры-10, углев.-6, Витамин С-1					
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>								
<b>15</b>	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>			Ккал.-17, белки-1, жиры-1, углев.-1					
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло</i>								

	<i>сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок</i>			
<b>80</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углев.-17		
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
<b>150</b>	<b>Компот из кураги и изюма</b>	Ккал.-62, углев.-15		
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>			
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-498, белки-21, жиры-18, углев.-60, Витамин С-12	
<b>Полдник</b>				
<b>130</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1		
<b>50</b>	<b>Булочка домашняя с сахаром</b>	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32		
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин</i>			
		<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1	
<b>Ужин</b>				
<b>180</b>	<b>Рагу овощное (1-й вар.) с мясом</b>	Ккал.-199, белки-8, жиры-11, углев.-17, Витамин С-28		
	<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>			
<b>150</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-30, углев.-7		
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10		
		<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-276, белки-10, жиры-11, углев.-34, Витамин С-28	
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 397, белки-48, жиры-51, углев.-180, Витамин С-48	
Клад овщик		Каль кулятор	Завед ующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых				<b>01.07.2024 (Сад, 1пн)</b>
<b>д/с "Березка" (Сад)</b>				
<b>Выход</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b>		

(г)		
<b>Завтрак</b>		
<b>25</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>	
<b>170</b>	<b>Каша жидкая молочная ячневая</b>	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>	
<b>180</b>	<b>Какао с молоком</b>	Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-381, белки-12, жиры-15, углев.-50, Витамин С-3
<b>Второй завтрак</b>		
<b>53</b>	<b>Яблоки свежие</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
<b>Обед</b>		
<b>60</b>	<b>Салат из свеклы</b>	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>	
<b>180</b>	<b>Суп картофельный со свежей рыбой (треска)</b>	Ккал.-67, белки-5, жиры-2, углев.-7, Витамин С-9
	<i>картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)</i>	
<b>80</b>	<b>Биточки рубленые из птицы (паровые)</b>	Ккал.-209, белки-13, жиры-14, углев.-8, Витамин С-1
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
<b>40</b>	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал.-46, белки-1, жиры-3, углев.-4, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок</i>	
<b>110</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
<b>180</b>	<b>Компот из кураги и изюма</b>	Ккал.-75, углев.-18
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>	

<b>42</b>	<b>Хлеб ржаной</b>							Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
							<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-680, белки-28, жиры-28, углев.-80, Витамин С-18
<b>Полдник</b>								
<b>150</b>	<b>Кефир</b>							Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
<b>50</b>	<b>Булочка домашняя с сахаром</b>							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								
							<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-271, белки-8, жиры-9, углев.-38, Витамин С-1
<b>Ужин</b>								
<b>210</b>	<b>Рагу овощное (1-й вар.) с мясом</b>							Ккал.-232, белки-10, жиры-13, углев.-20, Витамин С-33
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)								
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>							Ккал.-40, углев.-10
сахар песок, чай черный крупнолистовой								
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>							Ккал.-71, белки-2, углев.-15
							<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-343, белки-12, жиры-13, углев.-45, Витамин С-33
							<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 700, белки-60, жиры-65, углев.-218, Витамин С-60
Клад овщик			Каль кулятор				Завед ующий д/с	