

МУП Объединение школьных столовых						02.07.2024 (Ясли, 1вт)
<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>Завтрак</b>						
<b>24</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>		Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
<b>20/100/5</b>	<b>Макаронные изделия с сыром</b>		Ккал.-217, белки-9, жиры-9, углев.-25			
	макаронные изделия, сыр твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
<b>150</b>	<b>Чай с сахаром</b>		Ккал.-30, углев.-7			
	сахар песок, чай черный крупнолистовой					
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-328, белки-10, жиры-13, углев.-41			
<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>40</b>	<b>Салат из моркови</b>		Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2			
	морковь, сахар песок, масло растительное					
<b>150</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми(горох)</b>		Ккал.-78, белки-4, жиры-3, углев.-9, Витамин С-6			
	картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок					
<b>70/5</b>	<b>Котлета рубленая из говядины</b>		Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углев.-13, Витамин С-1			
	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					
<b>100</b>	<b>Пюре картофельное</b>		Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17			
	картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
<b>150</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>		Ккал.-62, углев.-15			

	яблоки сушеные, сахар песок			
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-541, белки-21, жиры-21, углев.-67, Витамин С-26	
<b><u>Полдник</u></b>				
<b>130</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1		
<b>10</b>	<b>Сушка</b>	Ккал.-34, белки-1, углев.-7		
		<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-103, белки-5, жиры-3, углев.-12, Витамин С-1	
<b><u>Ужин</u></b>				
<b>60</b>	<b>Салат из моркови и яблок</b>	Ккал.-50, белки-1, жиры-3, углев.-5, Витамин С-4		
	морковь, яблоки, масло растительное			
<b>110</b>	<b>Запеканка из творога</b>	Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углев.-17, Витамин С-1		
	творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин			
<b>15</b>	<b>Молоко сгущеное</b>	Ккал.-74, белки-2, жиры-2, углев.-12		
<b>150</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2		
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой			
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10		
		<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-480, белки-27, жиры-18, углев.-52, Витамин С-7	
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 477, белки-63, жиры-55, углев.-177, Витамин С-39	
Кладовщик		Калькулятор		Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых				<b>02.07.2024 (Сад, 1вт)</b>
<b><u>д/с "Березка" (Сад)</u></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>25</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10		
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое			
<b>20/100/5</b>	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	Ккал.-217, белки-9, жиры-9, углев.-25		
	макаронные изделия, сыр твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая			
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углев.-10		

					сахар песок, чай черный крупнолистовой		
					<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-341, белки-11, жиры-13, углев.-45	
<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>60</b>					<b>Салат из моркови</b>	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3	
					морковь, сахар песок, масло растительное		
<b>180</b>					<b>Суп картофельный с бобовыми(горох)</b>	Ккал.-93, белки-5, жиры-3, углев.-11, Витамин С-7	
					картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок		
<b>80/5</b>					<b>Котлета рубленая из говядины</b>	Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углев.-14, Витамин С-1	
					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		
<b>140</b>					<b>Пюре картофельное</b>	Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24	
					картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая		
<b>180</b>					<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал.-74, углев.-18	
					яблоки сушеные, сахар песок		
<b>42</b>					<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
					<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-669, белки-26, жиры-25, углев.-84, Витамин С-35	
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>150</b>					<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	
<b>10</b>					<b>Сушка</b>	Ккал.-34, белки-1, углев.-7	
					<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-114, белки-5, жиры-4, углев.-13, Витамин С-1	
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>100</b>					<b>Салат из моркови и яблок</b>	Ккал.-84, белки-1, жиры-5, углев.-8, Витамин С-7	
					морковь, яблоки, масло растительное		
<b>140</b>					<b>Запеканка из творога</b>	Ккал.-353, белки-28, жиры-16, углев.-22, Витамин С-1	
					творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин		

