

МУП Объединение школьных СТОЛОВЫХ									<b>03.10.2024</b> <b>(Ясли,</b> <b>2чт)</b>
<b>д/с "Березка" (Ясли)</b>									
<b>Вы хо д (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>15 0</b>	<b>Каша жидкая молочная кукурузная</b>				Ккал.-252, белки-5, жиры-6, углев.-43				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>								
<b>15 0</b>	<b>Чай с сахаром</b>				Ккал.-30, углев.-7				
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>								
				<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-363, белки-6, жиры-10, углев.-59				
<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>15 0</b>	<b>Свекольник с картофелем, с мясом, сметаной</b>				Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углев.-8, Витамин С-9				
	<i>картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок</i>								
<b>70/ 5</b>	<b>Котлета рубленая из говядины</b>				Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углев.-13, Витамин С-1				
	<i>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</i>								
<b>80</b>	<b>Рис отварной</b>				Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углев.-22				
	<i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>								
<b>15</b>	<b>Компот из кураги и</b>				Ккал.-62, углев.-15				

<b>0</b>	<b>изюма</b>								
	сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)								
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11							
					<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-557, белки-19, жиры-21, углев.-73, Витамин С-14			
<b>Полдник</b>									
<b>130</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1							
<b>10</b>	<b>Сухарик</b>	Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7							
					<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1			
<b>Ужин</b>									
<b>120/15</b>	<b>Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным</b>	Ккал.-273, белки-11, жиры-15, углев.-23, Витамин С-24							
	картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная								
<b>150</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-30, углев.-7							
	сахар песок, чай черный крупнолистовой								
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10							
					<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-350, белки-13, жиры-15, углев.-40, Витамин С-24			
					<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 404, белки-43, жиры-50, углев.-189, Витамин С-44			
Клад овщк			Каль кулят ор			Завед ующи й д/с			
МУП Объединение школьных столовых									<b>03.10.2024 (Сад, 2чт)</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>Завтрак</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>170</b>	<b>Каша жидкая молочная кукурузная</b>	Ккал.-286, белки-6, жиры-7, углев.-49, Витамин С-1							
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая								
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углев.-10							

					<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>		
					<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-410, белки-8, жиры-11, углев.-69, Витамин С-1	
<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 свеклы</b>	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7	
					<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>		
<b>18 0</b>					<b>Свекольник с картофелем, с мясом, сметаной</b>	Ккал.-83, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-11	
					<i>картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок</i>		
<b>80/ 5</b>					<b>Котлета рубленая из говядины</b>	Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углев.-14, Витамин С-1	
					<i>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</i>		
<b>11 0</b>					<b>Рис отварной</b>	Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углев.-30	
					<i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
<b>18 0</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.-692, белки-24, жиры-26, углев.-91, Витамин С-19	
<b><u>Полдник</u></b>							
<b>15 0</b>					<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	
<b>15</b>					<b>Сухарик</b>	Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10	
					<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1	
<b><u>Ужин</u></b>							
<b>16 0/2 0</b>					<b>Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным</b>	Ккал.-364, белки-14, жиры-20, углев.-31, Витамин С-32	
					<i>картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная</i>		
<b>20 0</b>					<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углев.-10	

