

МУП Объединение школьных СТОЛОВЫХ									<b>05.07.2024</b> <b>(Ясли,</b> <b>1пт)</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 вязкая молочная пшеничная</b>				Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углев.-22, Витамин С-1				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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.-277, белки-6, жиры-10, углев.-38, 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>30</b>	<b>Икра овощная</b>				Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3				
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок</i>								
<b>15 0</b>	<b>Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями</b>				Ккал.-111, белки-4, жиры-4, углев.-15, Витамин С-4				
	<i>макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)</i>								
<b>60</b>	<b>Котлета рыбная ( запеченная)</b>				Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1				
	<i>треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>								
<b>11 0</b>	<b>Картофель отварной</b>				Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22				
	<i>картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>								

<b>20</b>	<b>Соус сметанный</b>	Ккал.-6, углев.-1					
	сметана 15%, мука пшеничная, 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.-483, белки-18, жиры-14, углев.-69, Витамин С-30		
<b>Полдник</b>							
<b>130</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1					
<b>75</b>	<b>Ватрушка с повидлом</b>	Ккал.-249, белки-5, жиры-4, углев.-49					
	мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин						
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-318, белки-9, жиры-7, углев.-54, Витамин С-1		
<b>Ужин</b>							
<b>180</b>	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	Ккал.-156, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-71					
	капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая						
<b>200</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200					
	шиповник сухой, сахар песок						
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10					
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-340, белки-13, жиры-8, углев.-50, Витамин С-271		
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 443, белки-46, жиры-39, углев.-216, Витамин С-308		
Клад овщк			Каль кулят ор			Завед ующи й д/с	
МУП Объединение школьных столовых							<b>05.07.2024 (Сад, 1пт)</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 вязкая молочная пшеничная</b>	Ккал.-188, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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.-312, белки-8, жиры-11, углев.-45, Витамин С-2
<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>50</b>	<b>Икра овощная</b>	Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5
	свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок	
<b>180</b>	<b>Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями</b>	Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5
	макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)	
<b>80</b>	<b>Котлета рыбная ( запеченная)</b>	Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2
	треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая	
<b>150</b>	<b>Картофель отварной</b>	Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30
	картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая	
<b>30</b>	<b>Соус сметанный</b>	Ккал.-9, углев.-2
	сметана 15%, мука пшеничная, 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.-633, белки-23, жиры-20, углев.-91, Витамин С-42
<b>Полдник</b>		
<b>150</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
<b>75</b>	<b>Ватрушка с повидлом</b>	Ккал.-249, белки-5, жиры-4, углев.-49
	мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое,	

	<i>сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин</i>						
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-329, белки-9, жиры-8, углев.-55, Витамин С-1		
<b>Ужин</b>							
<b>210</b>	<b>Капуста тушеная с мясом</b>				Ккал.-182, белки-11, жиры-10, углев.-12, Витамин С-83		
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>						
<b>200</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>				Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200		
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>						
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>				Ккал.-71, белки-2, углев.-15		
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-390, белки-14, жиры-10, углев.-57, Витамин С-283		
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 689, белки-54, жиры-49, углев.-253, Витамин С-333		
Клад овщик			Каль кулят ор			Завед ующи й д/с	