

МУП Объединение школьных столовых						07.08.2024 (Ясли, 2ср)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
Завтрак						
8	Сыр (порциями)	Ккал.-29, белки-2, жиры-2				
24	Бутерброд с маслом	Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углевод.-9				
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал.-139, белки-5, жиры-6, углевод.-17, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
150	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-32, углевод.-8, Витамин С-2				
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой					
	Итого за Завтрак	Ккал.-281, белки-8, жиры-12, углевод.-34, Витамин С-3				
Второй завтрак						
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5				
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5				
Обед						
40	Салат из моркови	Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углевод.-4, Витамин С-2				
	морковь, сахар песок, масло растительное					
150	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углевод.-8, Витамин С-7				
	картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)					
70/20	Биточки рубленые из говядины в соусе сметанном	Ккал.-196, белки-11, жиры-11, углевод.-13, Витамин С-1				
	говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное					
107	Капуста тушеная	Ккал.-74, белки-3, жиры-3, углевод.-8, Витамин С-58				

	<i>капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>			
150	Компот из свежих фруктов	Ккал.-57, углеводов.-14, Витамин С-3		
	<i>груша, яблоки, сахар песок</i>			
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11		
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-1		
10	Печенье	Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углеводов.-7		
		Итого за Обед	Ккал.-599, белки-25, жиры-23, углеводов.-70, Витамин С-72	
Ужин				
100	Винегрет овощной с консервированными огурцами	Ккал.-102, белки-2, жиры-6, углеводов.-10, Витамин С-12		
	<i>картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>			
100	Омлет натуральный	Ккал.-139, белки-9, жиры-11, углеводов.-2		
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая</i>			
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углеводов.-7		
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10		
		Итого за Ужин	Ккал.-318, белки-13, жиры-17, углеводов.-29, Витамин С-12	
		Итого за день	Ккал.-1 223, белки-46, жиры-52, углеводов.-138, Витамин С-92	
Клад овщик		Каль кулятор		Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых				07.08.2024 (Сад, 2ср)
д/с "Березка" (Сад)				
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)		
Завтрак				
12	Сыр (порциями)	Ккал.-44, белки-3, жиры-4		
25	Бутерброд с маслом	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углеводов.-10		
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>			

17 0	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал.-158, белки-5, жиры-7, углев.-19, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	
20 0	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
	Итого за Завтрак	Ккал.-328, белки-10, жиры-15, углев.-39, Витамин С-5
Второй завтрак		
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
Обед		
60	Салат из моркови	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>	
17 0	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8
	<i>картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>	
80/ 30	Биточки рубленые из говядины в соусе сметанном	Ккал.-239, белки-14, жиры-13, углев.-16, Витамин С-1
	<i>говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное</i>	
14 0	Капуста тушеная	Ккал.-97, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-76
	<i>капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
18 0	Компот из свежих фруктов	Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4
	<i>груша, яблоки, сахар песок</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
15 0	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
15	Печенье	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10
	Итого за Обед	Ккал.-751, белки-30, жиры-30, углев.-88, Витамин С-93
Ужин		

12 0	Винегрет овощной с консервированными огурцами	Ккал.-122, белки-2, жиры-7, углев.-12, Витамин С-15		
	<i>картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>			
12 0	Омлет натуральный	Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-1		
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая</i>			
20 0	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10		
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15		
		Итого за Ужин	Ккал.-399, белки-14, жиры-20, углев.-40, Витамин С-16	
		Итого за день	Ккал.-1 503, белки-54, жиры-65, углев.-172, Витамин С-119	