

МУП Объединение школьных столовых						09.08.2024 (Ясли, 2пт)
<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>8</b>	<b>Сыр ( порциями)</b>	Ккал.-29, белки-2, жиры-2				
<b>24</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углевод.-9				
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
<b>150</b>	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>	Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углевод.-22, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
<b>150</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-30, углевод.-7				
	сахар песок, чай черный крупнолистовой					
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-306, белки-8, жиры-12, углевод.-38, Витамин С-1			
<b>Второй завтрак</b>						
<b>53</b>	<b>Яблоки свежие</b>	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5				
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5			
<b>Обед</b>						
<b>30</b>	<b>Икра овощная</b>	Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углевод.-3, Витамин С-3				
	свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок					
<b>150</b>	<b>Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями</b>	Ккал.-111, белки-4, жиры-4, углевод.-15, Витамин С-4				
	макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)					
<b>60</b>	<b>Котлета рыбная ( запеченная)</b>	Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углевод.-6, Витамин С-1				
	треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
<b>20</b>	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал.-23, белки-1, жиры-1, углевод.-2				

	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок				
<b>110</b>	<b>Картофель отварной</b>	Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22			
	картофель, 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.-500, белки-19, жиры-15, углев.-70, 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.-1 489, белки-49, жиры-42, углев.-217, Витамин С-308	
Клад овщик		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с	
МУП Объединение школьных столовых					<b>09.08.2024 (Сад, 2пт)</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>12</b>	<b>Сыр ( порциями)</b>	Ккал.-44, белки-3, жиры-4
<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 вязкая молочная пшеничная</b>	Ккал.-188, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	
<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.-356, белки-11, жиры-15, углев.-45, 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>50</b>	<b>Икра овощная</b>	Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок</i>	
<b>180</b>	<b>Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями</b>	Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5
	<i>макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)</i>	
<b>80</b>	<b>Котлета рыбная ( запеченная)</b>	Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2
	<i>треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
<b>30</b>	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Ккал.-34, белки-1, жиры-2, углев.-3
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок</i>	
<b>150</b>	<b>Картофель отварной</b>	Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30
	<i>картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
<b>180</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал.-74, углев.-18
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>	
<b>42</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14

				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-658, белки-24, жиры-22, углевод.-92, Витамин С-42
<b>Полдник</b>					
<b>15 0</b>	<b>Кефир</b>			Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углевод.-6, Витамин С-1	
<b>75</b>	<b>Ватрушка с повидлом</b>			Ккал.-249, белки-5, жиры-4, углевод.-49	
<i>мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, 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, углевод.-55, Витамин С-1
<b>Ужин</b>					
<b>21 0</b>	<b>Капуста тушеная с мясом</b>			Ккал.-182, белки-11, жиры-10, углевод.-12, Витамин С-83	
<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>					
<b>20 0</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			Ккал.-137, белки-1, углевод.-30, Витамин С-200	
<i>шиповник сухой, сахар песок</i>					
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>			Ккал.-71, белки-2, углевод.-15	
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-390, белки-14, жиры-10, углевод.-57, Витамин С-283
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 758, белки-58, жиры-55, углевод.-254, Витамин С-333