

МУП Объединение школьных столовых						11.10.2024 (Ясли, 1пт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
Завтрак						
24	Бутерброд с маслом	Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углевод.-9				
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Каша вязкая молочная "Дружба"	Ккал.-171, белки-6, жиры-5, углевод.-25, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
150	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углевод.-14, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток					
		Итого за Завтрак	Ккал.-332, белки-9, жиры-11, углевод.-48, Витамин С-2			
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	Борщ с капустой и картофелем. сметаной	Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углевод.-6, Витамин С-13				
	свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок					
150	Жаркое по -домашнему	Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углевод.-21, Витамин С-26				
	картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая					
150	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-62, углевод.-15				
	яблоки сушеные, сахар песок					

33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11
	Итого за Обед	Ккал.-438, белки-15, жиры-15, углев.-57, Витамин С-41
Полдник		
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1
10	Печенье	Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7
	Итого за Полдник	Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1
Ужин		
40	Салат из консервированных огурцов с луком	Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-4
	<i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>	
50/100	Рыба запеченная в омлете	Ккал.-159, белки-15, жиры-9, углев.-4, Витамин С-1
	<i>треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
200	Напиток из сока	Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10
	Итого за Ужин	Ккал.-305, белки-18, жиры-10, углев.-33, Витамин С-8
	Итого за день	Ккал.-1 210, белки-47, жиры-40, углев.-155, Витамин С-57
Клад овщк	Каль кулят ор	Завед ующи й д/с
МУП Объединение школьных столовых		11.10.2024 (Сад, 1пт)
д/с "Березка" (Сад)		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	Бутерброд с маслом	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>	
170	Каша вязкая молочная "Дружба"	Ккал.-194, белки-6, жиры-6, углев.-28, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло</i>	

	<i>сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
180	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>			
		Итого за Завтрак	Ккал.-374, белки-11, жиры-12, углев.-54, Витамин С-3	
<u>Второй завтрак</u>				
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5		
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5	
<u>Обед</u>				
60	Салат из моркови	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3		
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>			
180	Борщ с капустой и картофелем. сметаной	Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-16		
	<i>свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок</i>			
180	Жаркое по -домашнему	Ккал.-269, белки-11, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32		
	<i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая</i>			
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-74, углев.-18		
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>			
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14		
		Итого за Обед	Ккал.-540, белки-18, жиры-21, углев.-71, Витамин С-51	
<u>Полдник</u>				
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1		
15	Печенье	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10		
		Итого за Полдник	Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1	
<u>Ужин</u>				
60	Салат из консервированных огурцов с луком	Ккал.-29, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-6		
	<i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>			
60/100	Рыба запеченная в омлете	Ккал.-169, белки-16, жиры-10, углев.-4, Витамин С-1		
	<i>треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное,</i>			

	2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
200	Напиток из сока		Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3			
	сок фруктовый, сахар песок					
30	Хлеб пшеничный		Ккал.-71, белки-2, углев.-15			
			Итого за Ужин	Ккал.-349, белки-20, жиры-12, углев.-39, Витамин С-10		
			Итого за день	Ккал.-1 430, белки-54, жиры-51, углев.-185, Витамин С-70		
Кладовщик			Калькулятор		Заведующий д/с	