

МУП Объединение школьных столовых						13.08.2024 (Ясли, 1вт)
<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 рисовая</b>	Ккал.-224, белки-5, жиры-8, углевод.-33, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углевод.-10				
	сахар песок, чай черный крупнолистовой					
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-374, белки-8, жиры-14, углевод.-52, 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>40</b>	<b>Салат из моркови</b>	Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углевод.-4, Витамин С-2				
	морковь, сахар песок, масло растительное					
<b>150</b>	<b>Суп картофельный с клецками (птица тушка)</b>	Ккал.-108, белки-2, жиры-3, углевод.-18, Витамин С-6				
	картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая					
<b>60</b>	<b>Биточки рыбные (треска) запеченные</b>	Ккал.-100, белки-9, жиры-5, углевод.-6, Витамин С-1				
	треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
<b>10</b>	<b>Пюре картофельное</b>	Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углевод.-15,				

<b>0</b>		Витамин С-17							
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>								
<b>15 0</b>	<b>Компот из свежих яблок</b>		Ккал.-57, углев.-13, Витамин С-4						
	<i>яблоки, сахар песок</i>								
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		Ккал.-57, белки-2, углев.-11						
				<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-454, белки-16, жиры-13, углев.-67, Витамин С-30				
<b><u>Полдник</u></b>									
<b>13 0</b>	<b>Кефир</b>		Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1						
<b>10</b>	<b>Печенье</b>		Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7						
				<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1				
<b><u>Ужин</u></b>									
<b>12 0/1 5</b>	<b>Голубцы ленивые</b>		Ккал.-176, белки-10, жиры-11, углев.-10, Витамин С-32						
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое</i>								
<b>15 0</b>	<b>Чай с сахаром</b>		Ккал.-30, углев.-7						
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>								
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		Ккал.-47, белки-2, углев.-10						
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-253, белки-12, жиры-11, углев.-27, Витамин С-32				
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 216, белки-41, жиры-42, углев.-163, Витамин С-69				
Клад овци к		Каль кулят ор			Завед ующий д/с				
МУП Объединение школьных столовых									<b>13.08.2024 (Сад, 1вт)</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><u>Завтрак</u></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>200</b>	<b>Каша вязкая молочная рисовая</b>	Ккал.-299, белки-6, жиры-11, углев.-43, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, 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.-467, белки-11, жиры-19, углев.-63, Витамин С-1
<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>60</b>	<b>Салат из моркови</b>	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>	
<b>180</b>	<b>Суп картофельный с клецками (птица тушка)</b>	Ккал.-130, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-8
	<i>картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая</i>	
<b>80</b>	<b>Биточки рыбные (треска) запеченые</b>	Ккал.-133, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-1
	<i>треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
<b>140</b>	<b>Пюре картофельное</b>	Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
<b>180</b>	<b>Компот из свежих яблок</b>	Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-5
	<i>яблоки, сахар песок</i>	
<b>42</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-593, белки-22, жиры-18, углев.-86, Витамин С-41
<b>Полдник</b>		
<b>150</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
<b>15</b>	<b>Печенье</b>	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10
	<b>Итого за</b>	Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-16,

				<b>Полдник</b>	Витамин С-1
<b>Ужин</b>					
<b>16</b>	<b>Голубцы ленивые</b>			Ккал.-247, белки-14, жиры-15, углев.-14, Витамин С-46	
<b>0/3</b>					
<b>0</b>	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое</i>				
<b>20</b>	<b>Чай с сахаром</b>			Ккал.-40, углев.-10	
<b>0</b>					
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>				
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>			Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-358, белки-16, жиры-15, углев.-39, Витамин С-46
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 585, белки-54, жиры-58, углев.-209, Витамин С-94