

МУП Объединение школьных столовых						14.08.2024 (Ясли, 1ср)
<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>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 жидкая молочная манная</b>	Ккал.-162, белки-5, жиры-7, углевод.-20, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
<b>150</b>	<b>Какао с молоком</b>	Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углевод.-13, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок					
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-330, белки-9, жиры-14, углевод.-42, Витамин С-2				
<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 картофельный с мясными фрикадельками</b>	Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углевод.-5, Витамин С-7				
	картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), яйцо столовое					
<b>60/20</b>	<b>Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным</b>	Ккал.-169, белки-8, жиры-12, углевод.-7, Витамин С-1				
	куриные грудки филе, соус молочный (для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая					
<b>80</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углевод.-17				
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное					

	<i>несоленое, соль пищевая</i>			
<b>150</b>	<b>Компот из кураги и изюма</b>	Ккал.-62, углев.-15		
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>			
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-507, белки-19, жиры-21, углев.-58, Витамин С-11	
<b><u>Полдник</u></b>				
<b>130</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1		
<b>75</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33		
	<i>мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>			
		<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1	
<b><u>Ужин</u></b>				
<b>180</b>	<b>Рагу овощное</b>	Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37		
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>			
<b>150</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.-214, белки-5, жиры-4, углев.-38, Витамин С-37	
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 364, белки-48, жиры-47, углев.-181, Витамин С-56	
Клад овщ к		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с
МУП Объединение школьных столовых				<b>14.08.2024 (Сад, 1ср)</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>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 жидкая молочная манная</b>	Ккал.-184, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая	
<b>180</b>	<b>Какао с молоком</b>	Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-373, белки-12, жиры-15, углев.-48, Витамин С-3
<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 картофельный с мясными фрикадельками</b>	Ккал.-90, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-9
	картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), яйцо столовое	
<b>80/30</b>	<b>Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным</b>	Ккал.-232, белки-10, жиры-17, углев.-9, Витамин С-1
	куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая	
<b>110</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая	
<b>180</b>	<b>Компот из кураги и изюма</b>	Ккал.-75, углев.-18
	сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)	
<b>42</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-679, белки-24, жиры-31, углев.-76, Витамин С-15
<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 творогом</b>	Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33
	мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое,	

					сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин		
					<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-299, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1	
					<b>Ужин</b>		
<b>21</b>	<b>1</b>				<b>Рагу овощное</b>	Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44	
					картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая		
<b>15</b>	<b>0</b>				<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-30, углев.-7	
					сахар песок, чай черный крупнолистовой		
<b>30</b>					<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
					<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-262, белки-6, жиры-5, углев.-46, Витамин С-44	
					<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 638, белки-57, жиры-60, углев.-214, Витамин С-68	