

МУП Объединение школьных столовых						15.08.2024 (Ясли, 1чт)
<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				
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>					
<b>150</b>	<b>Каша жидкая молочная пшенная</b>	Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углевод.-23, Витамин С-1				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>					
<b>150</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Ккал.-32, углевод.-8, Витамин С-2				
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>					
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-294, белки-7, жиры-11, углевод.-40, Витамин С-3				
<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 свеклы</b>	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углевод.-4, Витамин С-4				
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>					
<b>150</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной</b>	Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углевод.-6, Витамин С-7				
	<i>картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок</i>					
<b>147/15</b>	<b>Запеканка капустная с мясом с соусом молочным</b>	Ккал.-184, белки-9, жиры-10, углевод.-14, Витамин С-48				
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное</i>					
<b>150</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал.-62, углевод.-15				
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>					

<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-402, белки-14, жиры-15, углев.-50, Витамин С-59
<b>Полдник</b>		
<b>130</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1
<b>10</b>	<b>Сушка</b>	Ккал.-34, белки-1, углев.-7
	<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-103, белки-5, жиры-3, углев.-12, Витамин С-1
<b>Ужин</b>		
<b>110</b>	<b>Запеканка из творога</b>	Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углев.-17, Витамин С-1
	творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин	
<b>35</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин	
<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.-499, белки-26, жиры-15, углев.-62, Витамин С-201
	<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 323, белки-52, жиры-44, углев.-169, Витамин С-269
Клад овщик	Каль кулятор	Заведующий д/с
МУП Объединение школьных столовых		<b>15.08.2024 (Сад, 1чт)</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>25</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое	
<b>170</b>	<b>Каша жидкая молочная пшенная</b>	Ккал.-206, белки-7, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая	

<b>20</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-332, белки-9, жиры-12, углев.-46, Витамин С-5
<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>60</b>	<b>Салат из свеклы</b>	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>	
<b>18</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-8
	<i>картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок</i>	
<b>21</b>	<b>Запеканка капустная с мясом с соусом молочным</b>	Ккал.-256, белки-13, жиры-13, углев.-20, Витамин С-67
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное</i>	
<b>18</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.-533, белки-20, жиры-21, углев.-65, Витамин С-82
<b><u>Полдник</u></b>		
<b>15</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
<b>10</b>	<b>Сушка</b>	Ккал.-34, белки-1, углев.-7
	<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-114, белки-5, жиры-4, углев.-13, Витамин С-1
<b><u>Ужин</u></b>		
<b>14</b>	<b>Запеканка из творога</b>	Ккал.-353, белки-28, жиры-16, углев.-22, Витамин С-1
	<i>творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>	
<b>45</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>	Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар</i>	

	<i>песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>					
<b>20 0</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>				Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200	
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>					
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>				Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
				<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-609, белки-32, жиры-18, углев.-73, Витамин С-201	
				<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 613, белки-66, жиры-55, углев.-202, Витамин С-294	