

МУП Объединение школьных столовых						16.08.2024 (Ясли, 1пт)
<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 "Дружба"</b>	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					
<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.-368, белки-12, жиры-14, углевод.-47, 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>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>Борщ с капустой и картофелем. сметаной</b>	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					
<b>150</b>	<b>Жаркое по -домашнему</b>	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					
<b>150</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал.-62, углевод.-15				

	яблоки сушеные, сахар песок				
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>			Ккал.-57, белки-2, углев.-11	
			<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-438, белки-15, жиры-15, углев.-57, Витамин С-41	
<b><u>Полдник</u></b>					
<b>130</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>40</b>	<b>Салат из консервированных огурцов с луком</b>			Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-4	
	огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное				
<b>50/100</b>	<b>Рыба запеченная в омлете</b>			Ккал.-159, белки-15, жиры-9, углев.-4, Витамин С-1	
	треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая				
<b>150</b>	<b>Чай с сахаром</b>			Ккал.-30, углев.-7	
	сахар песок, чай черный крупнолистовой				
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>			Ккал.-47, белки-2, углев.-10	
			<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-255, белки-17, жиры-10, углев.-22, Витамин С-5	
			<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 196, белки-49, жиры-43, углев.-143, Витамин С-54	
Клад овци к		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с	
МУП Объединение школьных столовых					<b>16.08.2024 (Сад, 1пт)</b>
<b><u>д/с "Березка" (Сад)</u></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	
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое				

<b>170</b>	<b>Каша вязкая молочная "Дружба"</b>	Ккал.-194, белки-6, жиры-6, углев.-28, Витамин С-2		
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-427, белки-15, жиры-17, углев.-53, Витамин С-3	
<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 моркови</b>	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3		
	морковь, сахар песок, масло растительное			
<b>180</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем. сметаной</b>	Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-16		
	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			
<b>180</b>	<b>Жаркое по -домашнему</b>	Ккал.-269, белки-11, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32		
	картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая			
<b>180</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал.-74, углев.-18		
	яблоки сушеные, сахар песок			
<b>42</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-540, белки-18, жиры-21, углев.-71, Витамин С-51	
<b><u>Полдник</u></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 Полдник</b>	Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1	
<b><u>Ужин</u></b>				
<b>60</b>	<b>Салат из консервированных огурцов с луком</b>	Ккал.-29, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-6		
	огурцы консервированные, лук репчатый, масло			

	<i>растительное</i>			
<b>60/100</b>	<b>Рыба запеченная в омлете</b>	Ккал.-169, белки-16, жиры-10, 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>			
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал.-40, углев.-10		
	<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.-309, белки-19, жиры-12, углев.-31, Витамин С-7	
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 443, белки-57, жиры-56, углев.-176, Витамин С-67	