

МУП Объединение школьных столовых						21.08.2024 (Ясли, 2ср)
<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><u>Завтрак</u></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>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Ккал.-139, белки-5, жиры-6, углевод.-17, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, 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.-307, белки-9, жиры-13, углевод.-39, Витамин С-2				
<b><u>Второй завтрак</u></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><u>Обед</u></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>Рассольник ленинградский со сметаной с мясом</b>	Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углевод.-8, Витамин С-7				
	картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка)					
<b>70/20</b>	<b>Биточки рубленые из говядины в соусе сметанном</b>	Ккал.-196, белки-11, жиры-11, углевод.-13, Витамин С-1				
	говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное					
<b>107</b>	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал.-74, белки-3, жиры-3, углевод.-8, Витамин С-58				
	капуста белокачанная, лук репчатый, томатная					

	<i>паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>			
<b>150</b>	<b>Компот из свежих яблок</b>	Ккал.-57, углеводов.-13, Витамин С-4		
	<i>яблоки, сахар песок</i>			
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11		
<b>130</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-1		
<b>10</b>	<b>Сушка</b>	Ккал.-34, белки-1, углеводов.-7		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-592, белки-25, жиры-22, углеводов.-69, Витамин С-73	
<b>Ужин</b>				
<b>100</b>	<b>Винегрет овощной с консервированными огурцами</b>	Ккал.-102, белки-2, жиры-6, углеводов.-10, Витамин С-12		
	<i>картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>			
<b>100</b>	<b>Омлет натуральный</b>	Ккал.-139, белки-9, жиры-11, углеводов.-2		
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая</i>			
<b>200</b>	<b>Напиток из сока</b>	Ккал.-80, белки-1, углеводов.-18, Витамин С-3		
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>			
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10		
		<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-368, белки-14, жиры-17, углеводов.-40, Витамин С-15	
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 292, белки-48, жиры-52, углеводов.-153, Витамин С-95	
Клад овщ к		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с
МУП Объединение школьных столовых				<b>21.08.2024 (Сад, 2ср)</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, углеводов.-10		
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>			
<b>170</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Ккал.-158, белки-5, жиры-7, углеводов.-19, Витамин С-2		

	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>		
<b>180</b>	<b>Какао с молоком</b>	Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>		
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-347, белки-11, жиры-14, углев.-44, 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	
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>		
<b>170</b>	<b>Рассольник ленинградский со сметаной с мясом</b>	Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8	
	<i>картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)</i>		
<b>80/30</b>	<b>Биточки рубленые из говядины в соусе сметанном</b>	Ккал.-239, белки-14, жиры-13, углев.-16, Витамин С-1	
	<i>говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное</i>		
<b>140</b>	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал.-97, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-76	
	<i>капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, 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>150</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 Обед</b>	Ккал.-723, белки-30, жиры-28, углев.-85, Витамин С-94	
<b><u>Ужин</u></b>			
<b>120</b>	<b>Винегрет овощной с консервированными огурцами</b>	Ккал.-122, белки-2, жиры-7, углев.-12, Витамин С-15	
	<i>картофель, огурцы консервированные, свекла,</i>		

	<i>морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>		
<b>120</b>	<b>Омлет натуральный</b>	Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углеводов.-3, Витамин С-1	
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая</i>		
<b>200</b>	<b>Напиток из сока</b>	Ккал.-80, белки-1, углеводов.-18, Витамин С-3	
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>		
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-71, белки-2, углеводов.-15	
	<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-439, белки-15, жиры-20, углеводов.-48, Витамин С-19	
	<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 534, белки-56, жиры-62, углеводов.-182, Витамин С-121	