

МУП Объединение школьных столовых						24.09.2024 (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>24</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-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, углев.-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, углев.-10				
	сахар песок, чай черный крупнолистовой					
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-345, белки-6, жиры-12, углев.-52, Витамин С-1				
<b>Второй завтрак</b>						
<b>44</b>	<b>Банан свежий порц.</b>	Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4				
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4				
<b>Обед</b>						
<b>40</b>	<b>Салат из моркови</b>	Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-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, углев.-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>70/5</b>	<b>Котлета рубленая из говядины</b>	Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углев.-13, Витамин С-1				
	говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
<b>100</b>	<b>Пюре картофельное</b>	Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17				
	картофель, молоко пастеризованное, 2,5%					

	<i>жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
<b>140</b>	<b>Компот из ягод</b>	Ккал.-38, углев.-9, Витамин С-19		
	<i>смородина замороженная, сахар песок</i>			
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-547, белки-19, жиры-21, углев.-70, Витамин С-45	
<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>120/15</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>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.-253, белки-12, жиры-11, углев.-27, Витамин С-32	
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 297, белки-43, жиры-48, углев.-170, Витамин С-83	
Клад овщк		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с
МУП Объединение школьных столовых				<b>24.09.2024 (Сад, 1вт)</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>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</i>			

	<i>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.-423, белки-8, жиры-15, углев.-63, Витамин С-1	
<b><u>Второй завтрак</u></b>			
<b>50</b>	<b>Банан свежий порц.</b>	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, 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>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>80/5</b>	<b>Котлета рубленая из говядины</b>	Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углев.-14, Витамин С-1	
	<i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, 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 ягод</b>	Ккал.-49, углев.-12, Витамин С-24	
	<i>смородина замороженная, сахар песок</i>		
<b>42</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-681, белки-24, жиры-26, углев.-88, Витамин С-60	
<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>160/3</b>	<b>Голубцы ленивые</b>	Ккал.-247, белки-14, жиры-15, углев.-14, Витамин С-46	

