

МУП Объединение школьных столовых										<b>25.06.2024 (Ясли, 2вт)</b>
<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>20/100/5</b>	<b>Макаронные изделия с сыром</b>				Ккал.-217, белки-9, жиры-9, углевод.-25					
				макаронные изделия, сыр твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>				Ккал.-40, углевод.-10					
				сахар песок, чай черный крупнолистовой						
				<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-367, белки-12, жиры-15, углевод.-44					
<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>Суп картофельный с клецками (птица тушка)</b>				Ккал.-108, белки-2, жиры-3, углевод.-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>60</b>	<b>Биточки рыбные (треска) запеченные</b>				Ккал.-100, белки-9, жиры-5, углевод.-6, Витамин С-1					
				треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
<b>100</b>	<b>Пюре картофельное</b>				Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углевод.-15, Витамин С-17					
				картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое,						

	соль пищевая			
<b>150</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал.-62, углев.-15		
	яблоки сушеные, сахар песок			
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-459, белки-16, жиры-13, углев.-69, Витамин С-26	
<b>Полдник</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>Ужин</b>				
<b>120 /15</b>	<b>Голубцы ленивые</b>	Ккал.-176, белки-10, жиры-11, углев.-10, Витамин С-32		
	капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое			
<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.-253, белки-12, жиры-11, углев.-27, Витамин С-32	
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 214, белки-45, жиры-43, углев.-157, Витамин С-64	
Кладовщик		Калькулятор	Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых				<b>25.06.2024 (Сад, 2вт)</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>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>20/100 /5</b>	<b>Макаронные изделия с сыром</b>	Ккал.-217, белки-9, жиры-9, углев.-25		
	макаронные изделия, сыр твердый, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-385, белки-14, жиры-17, углев.-45
<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>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>Суп картофельный с клецками (птица тушка)</b>	Ккал.-130, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-8
	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>80</b>	<b>Биточки рыбные (треска) запеченые</b>	Ккал.-133, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-1
	треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая	
<b>140</b>	<b>Пюре картофельное</b>	Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24
	картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-598, белки-22, жиры-18, углев.-88, Витамин С-36
<b>Полдник</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>Ужин</b>		
<b>160 /30</b>	<b>Голубцы ленивые</b>	Ккал.-247, белки-14, жиры-15, углев.-14, Витамин С-46
	капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа	

	<i>рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое</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.-358, белки-16, жиры-15, углев.-39, Витамин С-46	
			<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 508, белки-57, жиры-56, углев.-193, Витамин С-88	
Кладовщик		Калькулятор		Заведующий д/с	