

МУП Объединение школьных столовых						26.09.2024 (Ясли, 1чт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
Завтрак						
24	Бутерброд с маслом	Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углевод.-9				
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>					
150	Каша жидкая молочная пшенная	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>					
150	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-32, углевод.-8, Витамин С-2				
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>					
		Итого за Завтрак	Ккал.-294, белки-7, жиры-11, углевод.-40, Витамин С-3			
Второй завтрак						
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5				
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5			
Обед						
40	Салат из свеклы	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углевод.-4, Витамин С-4				
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>					
150	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	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>					
147/15	Запеканка капустная с мясом с соусом молочным	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>					
150	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-62, углевод.-15				
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>					

33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11
	Итого за Обед	Ккал.-402, белки-14, жиры-15, углев.-50, Витамин С-59
Полдник		
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1
10	Сухарик	Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7
	Итого за Полдник	Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1
Ужин		
110	Запеканка из творога	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	
35	Соус молочный сладкий	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин	
200	Напиток из плодов шиповника	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200
	шиповник сухой, сахар песок	
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10
	Итого за Ужин	Ккал.-499, белки-26, жиры-15, углев.-62, Витамин С-201
	Итого за день	Ккал.-1 329, белки-52, жиры-45, углев.-169, Витамин С-269
Клад овщик	Каль кулятор	Завед ующий д/с
МУП Объединение школьных столовых		26.09.2024 (Сад, 1чт)
д/с "Березка" (Сад)		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	Бутерброд с маслом	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое	
170	Каша жидкая молочная пшенная	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	

20	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
	Итого за Завтрак	Ккал.-332, белки-9, жиры-12, углев.-46, Витамин С-5
<u>Второй завтрак</u>		
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>	
18	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	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>	
21	Запеканка капустная с мясом с соусом молочным	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>	
18	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-74, углев.-18
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	Итого за Обед	Ккал.-533, белки-20, жиры-21, углев.-65, Витамин С-82
<u>Полдник</u>		
15	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
15	Сухарик	Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10
	Итого за Полдник	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
14	Запеканка из творога	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>	
45	Соус молочный сладкий	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>				
200	Напиток из плодов шиповника			Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200	
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>				
30	Хлеб пшеничный			Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
			Итого за Ужин	Ккал.-609, белки-32, жиры-18, углев.-73, Витамин С-201	
			Итого за день	Ккал.-1 639, белки-66, жиры-57, углев.-205, Витамин С-294	
Кладовщик		Калькулятор		Заведующий д/с	