

МУП Объединение школьных столовых						27.11.2024 (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>Завтрак</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>Чай с сахаром и лимоном</b>	Ккал.-32, углевод.-8, Витамин С-2				
	сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой					
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-252, белки-6, жиры-10, углевод.-34, Витамин С-3				
<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>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 паста, масло растительное, морковь, мука					

	<i>пшеничная, соль пищевая</i>			
<b>150</b>	<b>Компот из свежих яблок</b>	Ккал.-57, углев.-13, Витамин С-4		
	<i>яблоки, сахар песок</i>			
<b>33</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-489, белки-20, жиры-19, углев.-57, Витамин С-72	
<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>100</b>	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой</b>	Ккал.-103, белки-2, жиры-6, углев.-10, Витамин С-17		
	<i>картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>			
<b>80</b>	<b>Омлет натуральный</b>	Ккал.-111, белки-7, жиры-8, углев.-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, углев.-18, Витамин С-3		
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>			
<b>20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10		
		<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-341, белки-12, жиры-14, углев.-40, Витамин С-20	
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 217, белки-43, жиры-47, углев.-148, Витамин С-101	
Клад овщк		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с
МУП Объединение школьных столовых				<b>27.11.2024 (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><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>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>200</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Ккал.-42, углеводов.-10, Витамин С-3
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-284, белки-7, жиры-11, углеводов.-39, Витамин С-5
<b>Второй завтрак</b>		
<b>53</b>	<b>Яблоки свежие</b>	Ккал.-25, углеводов.-5, Витамин С-5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	Ккал.-25, углеводов.-5, Витамин С-5
<b>Обед</b>		
<b>60</b>	<b>Салат из моркови</b>	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углеводов.-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, углеводов.-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, углеводов.-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, углеводов.-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, углеводов.-16, Витамин С-5
	<i>яблоки, сахар песок</i>	
<b>42</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14
	<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-609, белки-25, жиры-24, углеводов.-72, Витамин С-93
<b>Полдник</b>		
<b>150</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углеводов.-6, Витамин С-1
<b>15</b>	<b>Печенье</b>	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углеводов.-10
	<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углеводов.-16, Витамин С-1

<b>Ужин</b>			
<b>12 0</b>	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой</b>	Ккал.-123, белки-2, жиры-7, углев.-12, Витамин С-21	
	<i>картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>		
<b>12 0</b>	<b>Омлет натуральный</b>	Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-1	
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая</i>		
<b>20 0</b>	<b>Напиток из сока</b>	Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3	
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>		
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
		<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-440, белки-15, жиры-20, углев.-48, Витамин С-25
		<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 500, белки-52, жиры-61, углев.-180, Витамин С-129