

МУП Объединение школьных столовых						28.06.2024 (Ясли, 2пт)
<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 "Дружба"</b>	Ккал.-171, белки-6, жиры-5, углев.-25, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
<b>150</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток					
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-332, белки-9, жиры-11, углев.-48, Витамин С-2			
<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>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>Борщ с капустой и картофелем. сметаной</b>	Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-13				
	свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок					
<b>150</b>	<b>Жаркое по -домашнему</b>	Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углев.-21, Витамин С-26				
	картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, 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.-438, белки-15, жиры-15, углев.-57, Витамин С-1
<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>40</b>	<b>Салат из консервированных огурцов с луком</b>	Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-4
	<i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>	
<b>50/100</b>	<b>Рыба запеченная в омлете</b>	Ккал.-159, белки-15, жиры-9, углев.-4, Витамин С-1
	<i>треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</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.-255, белки-17, жиры-10, углев.-22, Витамин С-5
	<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 160, белки-46, жиры-40, углев.-144, Витамин С-54
Клад овщк	Каль кулят ор	Завед ующи й д/с
МУП Объединение школьных столовых		<b>28.06.2024 (Сад, 2пт)</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, углев.-10
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>	
<b>170</b>	<b>Каша вязкая молочная "Дружба"</b>	Ккал.-194, белки-6, жиры-6, углев.-28, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло</i>	

	<i>сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
<b>180</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>			
		<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-374, белки-11, жиры-12, углев.-54, 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>180</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем. сметаной</b>	Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-16		
	<i>свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок</i>			
<b>180</b>	<b>Жаркое по -домашнему</b>	Ккал.-269, белки-11, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32		
	<i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая</i>			
<b>180</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал.-74, углев.-18		
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>			
<b>42</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14		
		<b>Итого за Обед</b>	Ккал.-540, белки-18, жиры-21, углев.-71, Витамин С-51	
<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>60</b>	<b>Салат из консервированных огурцов с луком</b>	Ккал.-29, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-6		
	<i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>			
<b>60/100</b>	<b>Рыба запеченная в омлете</b>	Ккал.-169, белки-16, жиры-10, углев.-4, Витамин С-1		
	<i>треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное,</i>			

	2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>		Ккал.-40, углев.-10			
	сахар песок, чай черный крупнолистовой					
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		Ккал.-71, белки-2, углев.-15			
			<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-309, белки-19, жиры-12, углев.-31, Витамин С-7		
			<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 390, белки-53, жиры-51, углев.-177, Витамин С-67		
Кладовщик		Калькулятор			Заведующий д/с	