

МУП Объединение школьных столовых						29.10.2024 (Ясли, 2вт)
<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>Каша вязкая молочная геркулесовая</b>	Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углевод.-20, Витамин С-2				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
<b>150</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углевод.-14, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток					
	<b>Итого за Завтрак</b>	Ккал.-328, белки-9, жиры-13, углевод.-43, 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>30</b>	<b>Икра овощная</b>	Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углевод.-3, Витамин С-3				
	свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок					
<b>150</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми(горох)</b>	Ккал.-78, белки-4, жиры-3, углевод.-9, Витамин С-6				
	картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок					
<b>70/5</b>	<b>Котлета рубленая из говядины</b>	Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углевод.-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, 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.-543, белки-21, жиры-22, углев.-66, Витамин С-27					
<b>Полдник</b>									
<b>130</b>		<b>Кефир</b>	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1						
<b>10</b>		<b>Сушка</b>	Ккал.-34, белки-1, углев.-7						
			<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-103, белки-5, жиры-3, углев.-12, Витамин С-1					
<b>Ужин</b>									
<b>60</b>		<b>Салат из моркови и яблок</b>	Ккал.-50, белки-1, жиры-3, углев.-5, Витамин С-4						
		морковь, яблоки, масло растительное							
<b>110</b>		<b>Запеканка из творога</b>	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							
<b>35</b>		<b>Соус молочный сладкий</b>	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5						
		молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин							
<b>150</b>		<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2						
		сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой							
<b>20</b>		<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал.-47, белки-2, углев.-10						
			<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-444, белки-26, жиры-18, углев.-45, Витамин С-7					
			<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 443, белки-61, жиры-56, углев.-171, Витамин С-43					
Клад овщик		Каль кулят ор				Завед ующий д/с			
МУП Объединение школьных столовых								<b>29.10.2024 (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>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 геркулесовая</b>	Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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.-369, белки-11, жиры-14, углев.-49, Витамин С-3	
<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>50</b>	<b>Икра овощная</b>	Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5	
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок</i>		
<b>180</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми(горох)</b>	Ккал.-93, белки-5, жиры-3, углев.-11, Витамин С-7	
	<i>картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок</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 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.-678, белки-26, жиры-26, углев.-84, Витамин С-37	
<b>Полдник</b>			
<b>150</b>	<b>Кефир</b>	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	

<b>10</b>	<b>Сушка</b>			Ккал.-34, белки-1, углев.-7
			<b>Итого за Полдник</b>	Ккал.-114, белки-5, жиры-4, углев.-13, Витамин С-1
<b>Ужин</b>				
<b>100</b>	<b>Салат из моркови и яблок</b>			Ккал.-84, белки-1, жиры-5, углев.-8, Витамин С-7
	<i>морковь, яблоки, масло растительное</i>			
<b>140</b>	<b>Запеканка из творога</b>			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>			
<b>45</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>			Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>			
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>			Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>			Ккал.-71, белки-2, углев.-15
			<b>Итого за Ужин</b>	Ккал.-598, белки-32, жиры-23, углев.-61, Витамин С-11
			<b>Итого за день</b>	Ккал.-1 784, белки-74, жиры-67, углев.-212, Витамин С-57
Клад овщик		Каль кулятор		Заведующий д/с