

МУП Объединение школьных столовых					02.08.2024 (Ясли, 1пт)
д/с "Березка" (Ясли)					
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>Завтрак</u>					
8	Сыр (порциями)	Ккал.-29, белки-2, жиры-2			
24	Бутерброд с маслом	Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углевод.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое				
150	Каша вязкая молочная "Дружба"	Ккал.-171, белки-6, жиры-5, углевод.-25, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая				
150	Какао с молоком	Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углевод.-13, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок				
	Итого за Завтрак	Ккал.-368, белки-12, жиры-14, углевод.-47, Витамин С-2			
<u>Второй завтрак</u>					
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5			
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5			
<u>Обед</u>					
40	Салат из моркови	Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углевод.-4, Витамин С-2			
	морковь, сахар песок, масло растительное				
150	Борщ с капустой и картофелем. сметаной	Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углевод.-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				
150	Жаркое по -домашнему	Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углевод.-21, Витамин С-26			
	картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая				
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.-438, белки-15, жиры-15, углев.-57, Витамин С-41	
<u>Полдник</u>					
13	Кефир			Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1	
10	Печенье			Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7	
			Итого за Полдник	Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1	
<u>Ужин</u>					
40	Салат из консервированных огурцов с луком			Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-4	
	<i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>				
50/100	Рыба запеченная в омлете			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>				
150	Чай с сахаром			Ккал.-30, углев.-7	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>				
20	Хлеб пшеничный			Ккал.-47, белки-2, углев.-10	
			Итого за Ужин	Ккал.-255, белки-17, жиры-10, углев.-22, Витамин С-5	
			Итого за день	Ккал.-1 196, белки-49, жиры-43, углев.-143, Витамин С-54	
Клад овщк		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с	
МУП Объединение школьных столовых					02.08.2024 (Сад, 1пт)
<i>д/с "Березка" (Сад)</i>					
Выход (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
<u>Завтрак</u>					
12	Сыр (порциями)			Ккал.-44, белки-3, жиры-4	
25	Бутерброд с маслом			Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10	
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>				

170	Каша вязкая молочная "Дружба"	Ккал.-194, белки-6, жиры-6, углев.-28, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
180	Какао с молоком	Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>	
	Итого за Завтрак	Ккал.-427, белки-15, жиры-17, углев.-53, Витамин С-3
<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 моркови	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>	
180	Борщ с капустой и картофелем. сметаной	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>	
180	Жаркое по -домашнему	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>	
180	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.-540, белки-18, жиры-21, углев.-71, Витамин С-51
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
15	Печенье	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10
	Итого за Полдник	Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
60	Салат из консервированных огурцов с луком	Ккал.-29, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-6
	<i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло</i>	

	<i>растительное</i>		
60/100	Рыба запеченная в омлете	Ккал.-169, белки-16, жиры-10, 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>		
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>		
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
		Итого за Ужин	Ккал.-309, белки-19, жиры-12, углев.-31, Витамин С-7
		Итого за день	Ккал.-1 443, белки-57, жиры-56, углев.-176, Витамин С-67