

МУП Объединение школьных столовых						02.10.2024 (Ясли, 2ср)
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				
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Суп молочный с макаронными изделиями	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					
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углевод.-7				
	сахар песок, чай черный крупнолистовой					
	Итого за Завтрак	Ккал.-250, белки-6, жиры-10, углевод.-33, Витамин С-1				
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 моркови	Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углевод.-4, Витамин С-2				
	морковь, сахар песок, масло растительное					
150	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	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)					
70/20	Биточки рубленые из говядины в соусе сметанном	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					
107	Капуста тушеная	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>			
150	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-62, углев.-15		
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>			
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1		
10	Сушка	Ккал.-34, белки-1, углев.-7		
		Итого за Обед	Ккал.-597, белки-25, жиры-22, углев.-71, Витамин С-69	
Ужин				
100	Винегрет овощной с консервированными огурцами	Ккал.-102, белки-2, жиры-6, углев.-10, Витамин С-12		
	<i>картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>			
80	Омлет натуральный	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>			
200	Напиток из сока	Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3		
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>			
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10		
		Итого за Ужин	Ккал.-340, белки-12, жиры-14, углев.-40, Витамин С-15	
		Итого за день	Ккал.-1 212, белки-43, жиры-46, углев.-149, Витамин С-90	
Клад овщ к		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с
МУП Объединение школьных столовых				02.10.2024 (Сад, 2ср)
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		
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>			
170	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал.-158, белки-5, жиры-7, углев.-19, Витамин С-2		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное</i>			

		<i>несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>		
200	Чай с сахаром		Ккал.-40, углев.-10	
		<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>		
		Итого за Завтрак	Ккал.-282, белки-7, жиры-11, углев.-39, Витамин С-2	
<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>		
170	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом		Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углев.-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>		
80/30	Биточки рубленые из говядины в соусе сметанном		Ккал.-239, белки-14, жиры-13, углев.-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>		
140	Капуста тушеная		Ккал.-97, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-76	
		<i>капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, 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	
150	Кефир		Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	
10	Сушка		Ккал.-34, белки-1, углев.-7	
		Итого за Обед	Ккал.-728, белки-30, жиры-28, углев.-87, Витамин С-89	
<u>Ужин</u>				
120	Винегрет овощной с консервированными огурцами		Ккал.-122, белки-2, жиры-7, углев.-12, Витамин С-15	
		<i>картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая</i>		
12	Омлет натуральный		Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углев.-3,	

