

МУП Объединение школьных столовых						04.10.2024 (Ясли, 2пт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
Завтрак						
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 пшеничная	Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углевод.-22, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», 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.-306, белки-8, жиры-12, углевод.-38, 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						
30	Икра овощная	Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углевод.-3, Витамин С-3				
	свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок					
150	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями	Ккал.-111, белки-4, жиры-4, углевод.-15, Витамин С-4				
	макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)					
60	Котлета рыбная (запеченная)	Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углевод.-6, Витамин С-1				
	треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
110	Картофель отварной	Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углевод.-18, Витамин С-22				
	картофель, масло сладко-сливочное несоленое,					

		соль пищевая							
150		Компот из смеси сухофруктов				Ккал.-62, углев.-15			
		яблоки сушеные, сахар песок							
33		Хлеб ржаной				Ккал.-57, белки-2, углев.-11			
						Итого за Обед			Ккал.-477, белки-18, жиры-14, углев.-68, Витамин С-30
Полдник									
130		Кефир				Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1			
50		Булочка домашняя с сахаром				Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32			
		мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин							
						Итого за Полдник			Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1
Ужин									
180		Капуста тушеная с мясом				Ккал.-156, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-71			
		капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая							
200		Напиток из плодов шиповника				Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200			
		шиповник сухой, сахар песок							
20		Хлеб пшеничный				Ккал.-47, белки-2, углев.-10			
						Итого за Ужин			Ккал.-340, белки-13, жиры-8, углев.-50, Витамин С-271
						Итого за день			Ккал.-1 408, белки-47, жиры-42, углев.-198, Витамин С-308
Клад овци		Каль кулят ор				Завед ующи й д/с			
МУП Объединение школьных столовых									04.10.2024 (Сад, 2пт)
д/с "Березка" (Сад)									
Выход (г)		Наименование блюда				эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
Завтрак									
12		Сыр (порциями)				Ккал.-44, белки-3, жиры-4			
25		Бутерброд с маслом				Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10			
		хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое							

170	Каша вязкая молочная пшеничная	Ккал.-188, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2		
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая			
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10		
	сахар песок, чай черный крупнолистовой			
		Итого за Завтрак	Ккал.-356, белки-11, жиры-15, углев.-45, Витамин С-2	
Второй завтрак				
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5		
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5	
Обед				
50	Икра овощная	Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5		
	свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок			
180	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями	Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5		
	макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)			
80	Котлета рыбная (запеченная)	Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2		
	треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая			
150	Картофель отварной	Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30		
	картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая			
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-74, углев.-18		
	яблоки сушеные, сахар песок			
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14		
		Итого за Обед	Ккал.-624, белки-23, жиры-20, углев.-89, Витамин С-42	
Полдник				
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1		
50	Булочка домашняя с сахаром	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32		
	мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин			

