

МУП Объединение школьных столовых						06.08.2024 (Ясли, 2вт)
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	Каша вязкая молочная геркулесовая	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					
150	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углевод.-14, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток					
	Итого за Завтрак	Ккал.-328, белки-9, жиры-13, углевод.-43, Витамин С-3				
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 св.помидоров и огурцов	Ккал.-26, жиры-2, углевод.-1, Витамин С-6				
	томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное					
150	Суп картофельный с бобовыми(горох)	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					
70/5	Котлета рубленая из говядины	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					
100	Пюре картофельное	Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углевод.-15, Витамин С-17				

	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, 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			
			Итого за Обед	Ккал.-536, белки-20, жиры-22, углев.-64, Витамин С-30	
Полдник					
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1			
10	Сушка	Ккал.-34, белки-1, углев.-7			
			Итого за Полдник	Ккал.-103, белки-5, жиры-3, углев.-12, Витамин С-1	
Ужин					
60	Салат из моркови и яблок	Ккал.-50, белки-1, жиры-3, углев.-5, Витамин С-4			
	<i>морковь, яблоки, масло растительное</i>				
110	Запеканка из творога	Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углев.-17, Витамин С-1			
	<i>творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>				
35	Соус молочный сладкий	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5			
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>				
150	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2			
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>				
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10			
			Итого за Ужин	Ккал.-444, белки-26, жиры-18, углев.-45, Витамин С-7	
			Итого за день	Ккал.-1 436, белки-60, жиры-56, углев.-169, Витамин С-46	
Клад овци		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с	
МУП Объединение школьных столовых					06.08.2024 (Сад, 2вт)
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
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое	
170	Каша вязкая молочная геркулесовая	Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая	
180	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток	
	Итого за Завтрак	Ккал.-369, белки-11, жиры-14, углев.-49, Витамин С-3
Второй завтрак		
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
Обед		
60	Салат из св.помидоров и огурцов	Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9
	томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное	
180	Суп картофельный с бобовыми(горох)	Ккал.-93, белки-5, жиры-3, углев.-11, Витамин С-7
	картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), чеснок	
80/5	Котлета рубленая из говядины	Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углев.-14, 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	
140	Пюре картофельное	Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24
	картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, 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.-661, белки-26, жиры-26, углев.-80, Витамин С-41
Полдник		

15 0	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
10	Сушка	Ккал.-34, белки-1, углев.-7
	Итого за Полдник	Ккал.-114, белки-5, жиры-4, углев.-13, Витамин С-1
Ужин		
10 0	Салат из моркови и яблока	Ккал.-84, белки-1, жиры-5, углев.-8, Витамин С-7
	<i>морковь, яблоки, масло растительное</i>	
14 0	Запеканка из творога	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>	
45	Соус молочный сладкий	Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>	
20 0	Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15
	Итого за Ужин	Ккал.-598, белки-32, жиры-23, углев.-61, Витамин С-11
	Итого за день	Ккал.-1 767, белки-74, жиры-67, углев.-208, Витамин С-61