

МУП Объединение школьных столовых						06.11.2024 (Ясли, 1ср)
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 жидкая молочная манная	Ккал.-162, белки-5, жиры-7, углевод.-20, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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.-330, белки-9, жиры-14, углевод.-42, Витамин С-2				
Второй завтрак						
44	Банан свежий порц.	Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4				
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-42, белки-1, углевод.-9, Витамин С-4				
Обед						
30	Икра овощная	Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углевод.-3, Витамин С-3				
	свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок					
150	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углевод.-5, Витамин С-7				
	картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), яйцо столовое					
60	Биточки рыбные (треска) запеченные	Ккал.-100, белки-9, жиры-5, углевод.-6, Витамин С-1				
	треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
100	Пюре картофельное	Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углевод.-15, Витамин С-17				
	картофель, молоко пастеризованное, 2,5%					

	<i>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.-428, белки-18, жиры-15, углев.-55, Витамин С-28	
<u>Полдник</u>				
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	
<u>Ужин</u>				
180	Рагу овощное	Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37		
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, 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.-214, белки-5, жиры-4, углев.-38, Витамин С-37	
		Итого за день	Ккал.-1 117, белки-38, жиры-36, углев.-156, Витамин С-72	
Клад овщ к		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с
МУП Объединение школьных столовых				06.11.2024 (Сад, 1ср)
д/с "Березка" (Сад)				
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)		
<u>Завтрак</u>				
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 жидкая молочная манная	Ккал.-184, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар</i>			

		песок, соль пищевая		
180	Какао с молоком		Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1	
		молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок		
		Итого за Завтрак	Ккал.-373, белки-12, жиры-15, углев.-48, Витамин С-3	
<u>Второй завтрак</u>				
50	Банан свежий порц.		Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5	
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5	
<u>Обед</u>				
50	Икра овощная		Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5	
		свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок		
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками		Ккал.-90, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-9	
		картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), яйцо столовое		
80	Биточки рыбные (треска) запеченые		Ккал.-133, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-1	
		треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, 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.-567, белки-24, жиры-20, углев.-73, Витамин С-39	
<u>Полдник</u>				
150	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	
<u>Ужин</u>				
211	Рагу овощное		Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44	
		картофель, капуста белокачанная, морковь,		

	<i>кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>					
150	Чай с сахаром				Ккал.-30, углев.-7	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>					
30	Хлеб пшеничный				Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
				Итого за Ужин	Ккал.-262, белки-6, жиры-5, углев.-46, Витамин С-44	
				Итого за день	Ккал.-1 364, белки-48, жиры-44, углев.-191, Витамин С-92	