

МУП Объединение школьных столовых						07.10.2024 (Ясли, 1пн)
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						
30	Икра овощная	Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углевод.-3, Витамин С-3				
	свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок					
150	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	Ккал.-59, белки-2, жиры-3, углевод.-5, Витамин С-17				
	капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень (укроп, петрушка)					
40/20	Тефтели мясные в соусе сметанном	Ккал.-140, белки-6, жиры-9, углевод.-9, Витамин С-1				
	говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое					

100	Макаронные изделия отварные с маслом	Ккал.-140, белки-4, жиры-3, углев.-25							
	макаронные изделия, 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.-491, белки-15, жиры-17, углев.-68, Витамин С-21						
Полдник									
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1							
10	Пряник	Ккал.-37, белки-1, углев.-8							
		Итого за Полдник	Ккал.-106, белки-5, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1						
Ужин									
180	Птица тушеная в соусе с овощами	Ккал.-219, белки-9, жиры-12, углев.-19, Витамин С-21							
	картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая								
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углев.-7							
	сахар песок, чай черный крупнолистовой								
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10							
		Итого за Ужин	Ккал.-296, белки-11, жиры-12, углев.-36, Витамин С-21						
		Итого за день	Ккал.-1 246, белки-40, жиры-45, углев.-165, Витамин С-51						
Клад овщ к		Каль кулят ор				Завед ующи й д/с			
МУП Объединение школьных столовых									07.10.2024 (Сад, 1пн)
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								

17 0	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	
18 0	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
<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>		
50	Икра овощная	Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5
	свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок	
18 0	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	Ккал.-70, белки-3, жиры-4, углев.-6, Витамин С-20
	капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень (укроп , петрушка)	
50/ 30	Тефтели мясные в соусе сметанном	Ккал.-186, белки-9, жиры-12, углев.-12, Витамин С-2
	говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое	
11 0	Макаронные изделия отварные с маслом	Ккал.-154, белки-4, жиры-3, углев.-28
	макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая	
18 0	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.-613, белки-20, жиры-23, углев.-84, Витамин С-27
<u>Полдник</u>		
15 0	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1

35	Пряник				Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углев.-26
				Итого за Полдник	Ккал.-208, белки-6, жиры-6, углев.-32, Витамин С-1
Ужин					
220	Птица тушеная в соусе с овощами				Ккал.-268, белки-11, жиры-14, углев.-23, Витамин С-26
	картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая				
200	Чай с сахаром				Ккал.-40, углев.-10
	сахар песок, чай черный крупнолистовой				
30	Хлеб пшеничный				Ккал.-71, белки-2, углев.-15
				Итого за Ужин	Ккал.-379, белки-13, жиры-14, углев.-48, Витамин С-26
				Итого за день	Ккал.-1 594, белки-50, жиры-57, углев.-218, Витамин С-62
Клад овщик		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с	