

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|--|--|---------------------------|
| МУП Объединение школьных столовых | | | | | | 07.11.2024 (Ясли, 1чт) |
| 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 | | | | |
| | <i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i> | | | | | |
| 150 | Каша жидкая молочная пшенная | Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углевод.-23, Витамин С-1 | | | | |
| | <i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i> | | | | | |
| 150 | Чай с сахаром и лимоном | Ккал.-32, углевод.-8, Витамин С-2 | | | | |
| | <i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | | | | | |
| | Итого за Завтрак | Ккал.-294, белки-7, жиры-11, углевод.-40, Витамин С-3 | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 40 | Салат из свеклы | Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углевод.-4, Витамин С-4 | | | | |
| | <i>свекла, масло растительное, чеснок</i> | | | | | |
| 150 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной | Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углевод.-6, Витамин С-7 | | | | |
| | <i>картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок</i> | | | | | |
| 147/15 | Запеканка капустная с мясом с соусом молочным | Ккал.-184, белки-9, жиры-10, углевод.-14, Витамин С-48 | | | | |
| | <i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный (для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное</i> | | | | | |
| 150 | Компот из смеси сухофруктов | Ккал.-62, углевод.-15 | | | | |
| | <i>яблоки сушеные, сахар песок</i> | | | | | |

| | | |
|-----------------------------------|---|--|
| 33 | Хлеб ржаной | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 |
| | Итого за Обед | Ккал.-402, белки-14, жиры-15, углев.-50, Витамин С-59 |
| Полдник | | |
| 130 | Кефир | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| 10 | Сухарик | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
| | Итого за Полдник | Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 |
| Ужин | | |
| 110 | Запеканка из творога | Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углев.-17, Витамин С-1 |
| | творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин | |
| 35 | Соус молочный сладкий | Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5 |
| | молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин | |
| 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.-499, белки-26, жиры-15, углев.-62, Витамин С-201 |
| | Итого за день | Ккал.-1 346, белки-53, жиры-45, углев.-173, Витамин С-268 |
| Клад овщик | Каль кулятор | Завед ующий д/с |
| МУП Объединение школьных столовых | | 07.11.2024 (Сад, 1чт) |
| 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 жидкая молочная пшенная | Ккал.-206, белки-7, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2 |
| | молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая | |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| 20 0 | Чай с сахаром и лимоном | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 |
| | <i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | |
| | Итого за Завтрак | Ккал.-332, белки-9, жиры-12, углев.-46, Витамин С-5 |
| <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> | | |
| 60 | Салат из свеклы | Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7 |
| | <i>свекла, масло растительное, чеснок</i> | |
| 18 0 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной | Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-8 |
| | <i>картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок</i> | |
| 21 0/1 5 | Запеканка капустная с мясом с соусом молочным | Ккал.-256, белки-13, жиры-13, углев.-20, Витамин С-67 |
| | <i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный (для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное</i> | |
| 18 0 | 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 |
| | Итого за Обед | Ккал.-533, белки-20, жиры-21, углев.-65, Витамин С-82 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 15 0 | Кефир | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| 15 | Сухарик | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
| | Итого за Полдник | Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 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</i> | |

| | | | | | | |
|-----------------|---|--|--|----------------------|---|--|
| | <i>песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i> | | | | | |
| 20 0 | Напиток из плодов шиповника | | | | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200 | |
| | <i>шиповник сухой, сахар песок</i> | | | | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | |
| | | | | Итого за Ужин | Ккал.-609, белки-32, жиры-18, углев.-73, Витамин С-201 | |
| | | | | Итого за день | Ккал.-1 662, белки-67, жиры-57, углев.-211, Витамин С-294 | |
| | | | | | | |