

МУП Объединение школьных столовых						08.07.2024 (Ясли, 2пн)
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 свеклы	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углевод.-4, Витамин С-4				
	свекла, 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
	<i>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
150	Компот из кураги и изюма	Ккал.-62, углев.-15
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>	
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11
	Итого за Обед	Ккал.-496, белки-15, жиры-17, углев.-69, Витамин С-22
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
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая</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.-298, белки-11, жиры-12, углев.-37, Витамин С-23
	Итого за день	Ккал.-1 253, белки-40, жиры-45, углев.-167, Витамин С-54
Клад овщ к	Каль кулят ор	Завед ующи й д/с
МУП Объединение школьных столовых		08.07.2024 (Сад, 2пн)
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
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>	

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>		
60	Салат из свеклы	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7
	свекла, 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 кураги и изюма	Ккал.-75, углев.-18
	сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	Итого за Обед	Ккал.-615, белки-20, жиры-23, углев.-84, Витамин С-29
<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					
22 0	Птица тушеная в соусе с овощами			Ккал.-268, белки-11, жиры-14, углев.-23, Витамин С-26	
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая</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.-381, белки-13, жиры-14, углев.-48, Витамин С-29
				Итого за день	Ккал.-1 598, белки-50, жиры-57, углев.-218, Витамин С-67
Клад овщи к			Каль кулят ор		Завед ующи й д/с