

МУП Объединение школьных столовых						08.08.2024 (Ясли, 2чт)
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, углев.-9				
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Каша вязкая молочная геркулесовая	Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
150	Какао с молоком	Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок					
	Итого за Завтрак	Ккал.-335, белки-10, жиры-14, углев.-42, 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						
40	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	Ккал.-28, жиры-2, углев.-2, Витамин С-8				
	томаты свежие, лук репчатый, масло растительное					
150	Свекольник с картофелем, с мясом, сметаной	Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углев.-8, Витамин С-9				
	картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок					
40/40	Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)	Ккал.-163, белки-10, жиры-12, углев.-3, Витамин С-2				
	куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок					
80	Рис отварной	Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углев.-22				
	крупа рисовая, масло сладко-сливочное					

	<i>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.-498, белки-16, жиры-20, углев.-61, Витамин С-19	
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				
30	Огурец свежий порциями	Ккал.-3, Витамин С-2		
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углев.-7		
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10		
120/15	Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным	Ккал.-273, белки-11, жиры-15, углев.-23, Витамин С-24		
	<i>картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная</i>			
		Итого за Ужин	Ккал.-353, белки-13, жиры-15, углев.-40, Витамин С-26	
		Итого за день	Ккал.-1 314, белки-44, жиры-52, углев.-160, Витамин С-54	
Клад овци к		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с
МУП Объединение школьных столовых				08.08.2024 (Сад, 2чт)
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>			
170	Каша вязкая молочная геркулесовая	Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья</i>			

	«геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар 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.-378, белки-12, жиры-15, углев.-48, 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 свежих помидоров с луком репчатым	Ккал.-42, белки-1, жиры-3, углев.-3, Витамин С-12	
	томаты свежие, лук репчатый, масло растительное		
180	Свекольник с картофелем, с мясом, сметаной	Ккал.-83, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-11	
	картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), чеснок		
50/50	Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)	Ккал.-204, белки-12, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2	
	куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок		
110	Рис отварной	Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углев.-30	
	крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая		
180	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.-640, белки-22, жиры-28, углев.-78, Витамин С-25	
<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>			
40	Огурец свежий порциями	Ккал.-4, Витамин С-3	

16 0/2 0	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным	Ккал.-328, белки-14, жиры-17, углев.-30, Витамин С-32					
	картофель, говядина 1 кат., соус сметанный, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная						
20 0	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.-443, белки-16, жиры-17, углев.-55, Витамин С-35					
	Итого за день	Ккал.-1 600, белки-55, жиры-64, углев.-199, Витамин С-69					