

МУП Объединение школьных столовых						08.10.2024 (Ясли, 1вт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
Завтрак						
8	Сыр (порциями)	Ккал.-29, белки-2, жиры-2				
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 рисовая	Ккал.-224, белки-5, жиры-8, углевод.-33, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углевод.-10				
	сахар песок, чай черный крупнолистовой					
	Итого за Завтрак	Ккал.-374, белки-8, жиры-14, углевод.-52, Витамин С-1				
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 моркови	Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углевод.-4, Витамин С-2				
	морковь, сахар песок, масло растительное					
150	Суп картофельный с клецками (птица тушка)	Ккал.-108, белки-2, жиры-3, углевод.-18, Витамин С-6				
	картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), соль пищевая					
60	Биточки рыбные (треска) запеченые	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					
10	Пюре картофельное	Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углевод.-15,				

0		Витамин С-17							
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, 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.-459, белки-16, жиры-13, углев.-69, Витамин С-26
<u>Полдник</u>									
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1							
10	Печенье	Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7							
								Итого за Полдник	Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1
<u>Ужин</u>									
120/15	Голубцы ленивые	Ккал.-176, белки-10, жиры-11, углев.-10, Витамин С-32							
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое</i>								
200	Напиток из сока	Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3							
	<i>сок фруктовый, сахар песок</i>								
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10							
								Итого за Ужин	Ккал.-303, белки-13, жиры-11, углев.-38, Витамин С-35
								Итого за день	Ккал.-1 271, белки-42, жиры-42, углев.-176, Витамин С-68
Клад овци				Каль кулят ор				Завед ующи й д/с	
МУП Объединение школьных столовых									08.10.2024 (Сад, 1вт)
д/с "Березка" (Сад)									
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)							
<u>Завтрак</u>									
12	Сыр (порциями)	Ккал.-44, белки-3, жиры-4							
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>								

200	Каша вязкая молочная рисовая	Ккал.-299, белки-6, жиры-11, углев.-43, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>	
	Итого за Завтрак	Ккал.-467, белки-11, жиры-19, углев.-63, Витамин С-1
Второй завтрак		
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5
Обед		
60	Салат из моркови	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>	
180	Суп картофельный с клецками (птица тушка)	Ккал.-130, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-8
	<i>картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), соль пищевая</i>	
80	Биточки рыбные (треска) запеченые	Ккал.-133, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-1
	<i>треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
140	Пюре картофельное	Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
180	Компот из кураги и изюма	Ккал.-75, углев.-18
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	Итого за Обед	Ккал.-599, белки-22, жиры-18, углев.-88, Витамин С-36
Полдник		
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
15	Печенье	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10
	Итого за	Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-16,

