

МУП Объединение школьных столовых						08.11.2024 (Ясли, 1пт)
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 "Дружба"	Ккал.-171, белки-6, жиры-5, углевод.-25, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-361, белки-11, жиры-13, углевод.-48, Витамин С-2				
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	Борщ с капустой и картофелем. сметаной	Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углевод.-6, Витамин С-13				
	свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок					
150	Жаркое по -домашнему	Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углевод.-21, Витамин С-26				
	картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая					
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.-438, белки-15, жиры-15, углев.-57, Витамин С-41	
<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>				
40	Салат из свеклы	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4		
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>			
80	Омлет натуральный	Ккал.-111, белки-7, жиры-8, углев.-2		
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая</i>			
200	Напиток из плодов шиповника	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200		
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>			
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10		
		Итого за Ужин	Ккал.-333, белки-11, жиры-10, углев.-46, Витамин С-204	
		Итого за день	Ккал.-1 267, белки-42, жиры-42, углев.-168, Витамин С-253	
Клад овщик		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с
МУП Объединение школьных столовых				08.11.2024 (Сад, 1пт)
<u>д/с "Березка" (Сад)</u>				
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>			
170	Каша вязкая молочная "Дружба"	Ккал.-194, белки-6, жиры-6, углев.-28, Витамин С-2		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			

180	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углеводов.-16, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>	
	Итого за Завтрак	Ккал.-418, белки-14, жиры-16, углеводов.-54, Витамин С-3
Второй завтрак		
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углеводов.-5, Витамин С-5
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углеводов.-5, Витамин С-5
Обед		
60	Салат из моркови	Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углеводов.-6, Витамин С-3
	<i>морковь, сахар песок, масло растительное</i>	
180	Борщ с капустой и картофелем. сметаной	Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углеводов.-8, Витамин С-16
	<i>свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая (укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок</i>	
180	Жаркое по -домашнему	Ккал.-269, белки-11, жиры-14, углеводов.-25, Витамин С-32
	<i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая</i>	
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-74, углеводов.-18
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углеводов.-14
	Итого за Обед	Ккал.-540, белки-18, жиры-21, углеводов.-71, Витамин С-51
Полдник		
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углеводов.-6, Витамин С-1
15	Печенье	Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углеводов.-10
	Итого за Полдник	Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углеводов.-16, Витамин С-1
Ужин		
60	Салат из свеклы	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углеводов.-6, Витамин С-7
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>	
120	Омлет натуральный	Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углеводов.-3, Витамин С-1
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая</i>	

20	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.-431, белки-14, жиры-16, углев.-54, Витамин С-208	
					Итого за день	Ккал.-1 556, белки-51, жиры-59, углев.-200, Витамин С-268	