

МУП Объединение школьных столовых						10.07.2024 (Ясли, 2ср)
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 жидкая молочная манная	Ккал.-162, белки-5, жиры-7, углевод.-20, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
150	Какао с молоком	Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углевод.-13, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок					
	Итого за Завтрак	Ккал.-330, белки-9, жиры-14, углевод.-42, 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						
30	Икра овощная	Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углевод.-3, Витамин С-3				
	свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок					
150	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углевод.-5, Витамин С-7				
	картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), яйцо столовое					
60/20	Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным	Ккал.-169, белки-8, жиры-12, углевод.-7, Витамин С-1				
	куриные грудки филе, соус молочный (для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая					
80	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углевод.-17				
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное					

	<i>несоленое, соль пищевая</i>			
150	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-62, углев.-15		
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>			
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
		Итого за Обед	Ккал.-507, белки-19, жиры-21, углев.-58, Витамин С-11	
<u>Полдник</u>				
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1		
75	Ватрушка с творогом	Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33		
	<i>мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>			
		Итого за Полдник	Ккал.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1	
<u>Ужин</u>				
180	Рагу овощное	Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37		
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>			
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углев.-7		
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10		
		Итого за Ужин	Ккал.-214, белки-5, жиры-4, углев.-38, Витамин С-37	
		Итого за день	Ккал.-1 364, белки-48, жиры-47, углев.-181, Витамин С-56	
Клад овщ к		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с
МУП Объединение школьных столовых				10.07.2024 (Сад, 2ср)
д/с "Березка" (Сад)				
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)		
<u>Завтрак</u>				
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 жидкая молочная манная	Ккал.-184, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, 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.-373, белки-12, жиры-15, углев.-48, 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		
50	Икра овощная	Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5
	свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок	
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Ккал.-90, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-9
	картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), яйцо столовое	
80/30	Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным	Ккал.-232, белки-10, жиры-17, углев.-9, Витамин С-1
	куриные грудки филе, соус молочный (для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая	
110	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23
	крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая	
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-74, углев.-18
	яблоки сушеные, сахар песок	
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
	Итого за Обед	Ккал.-678, белки-24, жиры-31, углев.-76, Витамин С-15
Полдник		
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
75	Ватрушка с творогом	Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33
	мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое,	

	<i>сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>					
				Итого за Полдник	Ккал.-299, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1	
	Ужин					
21 1	Рагу овощное				Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44	
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>					
15 0	Чай с сахаром				Ккал.-30, углев.-7	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>					
30	Хлеб пшеничный				Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
				Итого за Ужин	Ккал.-262, белки-6, жиры-5, углев.-46, Витамин С-44	
				Итого за день	Ккал.-1 637, белки-57, жиры-60, углев.-214, Витамин С-68	
Клад овщ к			Каль кулят ор		Завед ующи й д/с	