

МУП Объединение школьных столовых						11.11.2024 (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 жидкая молочная ячневая	Ккал.-170, белки-5, жиры-7, углевод.-22, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, 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.-338, белки-9, жиры-14, углевод.-44, 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 свеклы	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углевод.-4, Витамин С-4				
	свекла, масло растительное, чеснок					
150	Суп картофельный со свежей рыбой (треска)	Ккал.-56, белки-4, жиры-2, углевод.-6, Витамин С-7				
	картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка)					
60	Биточки рубленые из птицы (паровые)	Ккал.-157, белки-9, жиры-10, углевод.-6, Витамин С-1				
	куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
15	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал.-17, белки-1, жиры-1, углевод.-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло					

	<i>сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок</i>			
80	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углеводов.-17		
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
150	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-62, углеводов.-15		
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>			
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углеводов.-11		
		Итого за Обед	Ккал.-498, белки-21, жиры-18, углеводов.-60, Витамин С-12	
Полдник				
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углеводов.-5, Витамин С-1		
50	Булочка домашняя с сахаром	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углеводов.-32		
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин</i>			
		Итого за Полдник	Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углеводов.-37, Витамин С-1	
Ужин				
180	Рагу овощное (1-й вар.) с мясом	Ккал.-199, белки-8, жиры-11, углеводов.-17, Витамин С-28		
	<i>картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая (укроп , петрушка)</i>			
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углеводов.-7		
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углеводов.-10		
		Итого за Ужин	Ккал.-276, белки-10, жиры-11, углеводов.-34, Витамин С-28	
		Итого за день	Ккал.-1 397, белки-48, жиры-51, углеводов.-180, Витамин С-48	
Клад овщик		Каль кулятор	Завед ующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых				11.11.2024 (Сад, 2пн)
д/с "Березка" (Сад)				
Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)		

(г)				
Завтрак				
25	Бутерброд с маслом	Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10		
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое			
170	Каша жидкая молочная ячневая	Ккал.-192, белки-6, жиры-8, углев.-25, Витамин С-2		
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, 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.-381, белки-12, жиры-15, углев.-50, 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				
60	Салат из свеклы	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7		
	свекла, масло растительное, чеснок			
180	Суп картофельный со свежей рыбой (треска)	Ккал.-67, белки-5, жиры-2, углев.-7, Витамин С-9		
	картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)			
80	Биточки рубленые из птицы (паровые)	Ккал.-209, белки-13, жиры-14, углев.-8, Витамин С-1		
	куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая			
40	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал.-46, белки-1, жиры-3, углев.-4, Витамин С-1		
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок			
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.-679, белки-28, жиры-28, углев.-80, Витамин С-18
Полдник		
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
50	Булочка домашняя с сахаром	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин</i>	
	Итого за Полдник	Ккал.-271, белки-8, жиры-9, углев.-38, Витамин С-1
Ужин		
210	Рагу овощное (1-й вар.) с мясом	Ккал.-232, белки-10, жиры-13, углев.-20, Витамин С-33
	<i>картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая (укроп , петрушка)</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15
	Итого за Ужин	Ккал.-343, белки-12, жиры-13, углев.-45, Витамин С-33
	Итого за день	Ккал.-1 699, белки-60, жиры-65, углев.-218, Витамин С-60