

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|--|--|------------------------|
| МУП Объединение школьных столовых | | | | | | 14.10.2024 (Ясли, 2пн) |
| д/с "Березка" (Ясли) | | | | | | |
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 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 | | | | |
| <u>Второй завтрак</u> | | | | | | |
| 53 | Яблоки свежие | Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5 | | | | |
| | Итого за Второй завтрак | Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5 | | | | |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 20 | Соус сметанный | Ккал.-6, углевод.-1 | | | | |
| | сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая | | | | | |
| 80 | Каша гречневая | Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углевод.-17 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---------------------|-----------------------------|--|------------------------|--|--|---------------------------------------|
| | рассыпчатая | | | | | | | | |
| | крупa гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая | | | | | | | | |
| 15 0 | Компот из смеси сухофруктов | Ккал.-62, углев.-15 | | | | | | | |
| | яблоки сушеные, сахар песок | | | | | | | | |
| 33 | Хлеб ржаной | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 | | | | | | | |
| | | | | Итого за Обед | Ккал.-487, белки-20, жиры-17, углев.-60, Витамин С-12 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 13 0 | Кефир | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | | |
| 50 | Булочка домашняя с сахаром | Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32 | | | | | | | |
| | мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин | | | | | | | | |
| | | | | Итого за Полдник | Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1 | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| 18 0 | Рагу овощное (1-й вар.) с мясом | Ккал.-199, белки-8, жиры-11, углев.-17, Витамин С-28 | | | | | | | |
| | 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) | | | | | | | | |
| 15 0 | Чай с сахаром | Ккал.-30, углев.-7 | | | | | | | |
| | сахар песок, чай черный крупнолистовой | | | | | | | | |
| 20 | Хлеб пшеничный | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | | |
| | | | | Итого за Ужин | Ккал.-276, белки-10, жиры-11, углев.-34, Витамин С-28 | | | | |
| | | | | Итого за день | Ккал.-1 386, белки-47, жиры-50, углев.-180, Витамин С-48 | | | | |
| Клад овщи к | | | Каль кулят ор | | | Завед ующи й д/с | | | |
| МУП Объединение школьных столовых | | | | | | | | | 14.10.202 4 (Сад, 2пн) |
| д/с "Березка" (Сад) | | | | | | | | | |
| Вы хо д (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 |
| | 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 | |
| 30 | Соус сметанный | Ккал.-9, углев.-2 |
| | сметана 15%, мука пшеничная, 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.-642, белки-27, жиры-25, углев.-78, Витамин С-17 |
| Полдник | | |
| 15 | Кефир | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, |

