

|                                   |   |  |   |  |  |                        |
|-----------------------------------|---|--|---|--|--|------------------------|
| МУП Объединение школьных столовых |   |  |   |  |  | 15.07.2024 (Ясли, 1пн) |
| <b>д/с "Березка" (Ясли)</b>       |   |  |   |  |  |                        |
| <b>Выход (г)</b>                  | <b>Наименование блюда</b>   | <b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b> |   |  |  |                        |
| <b>Завтрак</b>                    |   |  |   |  |  |                        |
| <b>24</b>                         | <b>Бутерброд с маслом</b>   | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углевод.-9  |   |  |  |                        |
|                                   | хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое   |  |   |  |  |                        |
| <b>150</b>                        | <b>Каша вязкая молочная геркулесовая</b>  | Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углевод.-20, Витамин С-2                               |   |  |  |                        |
|                                   | молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая   |  |   |  |  |                        |
| <b>150</b>                        | <b>Кофейный напиток с молоком</b>   | Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углевод.-14, Витамин С-1                                |   |  |  |                        |
|                                   | молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток  |  |   |  |  |                        |
|                                   |   | <b>Итого за Завтрак</b>  | Ккал.-328, белки-9, жиры-13, углевод.-43, Витамин С-3 |  |  |                        |
| <b>Второй завтрак</b>             |   |  |   |  |  |                        |
| <b>53</b>                         | <b>Яблоки свежие</b>  | Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5  |   |  |  |                        |
|                                   |   | <b>Итого за Второй завтрак</b>   | Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5                     |  |  |                        |
| <b>Обед</b>                       |   |  |   |  |  |                        |
| <b>40</b>                         | <b>Салат из свеклы</b>  | Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углевод.-4, Витамин С-4                                 |   |  |  |                        |
|                                   | свекла, масло растительное, чеснок  |  |   |  |  |                        |
| <b>150</b>                        | <b>Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной</b>  | Ккал.-59, белки-2, жиры-3, углевод.-5, Витамин С-17                                |   |  |  |                        |
|                                   | капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень (укроп, петрушка)            |  |   |  |  |                        |
| <b>40/20</b>                      | <b>Тефтели мясные в соусе сметанном</b>   | Ккал.-140, белки-6, жиры-9, углевод.-9, Витамин С-1                                |   |  |  |                        |
|                                   | говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое |  |   |  |  |                        |

|                                   |  |  |  |  |  |                |  |  |                              |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|----------------|--|--|------------------------------|
| <b>100</b>                        | <b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>  | Ккал.-140, белки-4, жиры-3, углев.-25  |  |  |  |                |  |  |                              |
|                                   | макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая   |  |  |  |  |                |  |  |                              |
| <b>150</b>                        | <b>Компот из кураги и изюма</b>  | Ккал.-62, углев.-15  |  |  |  |                |  |  |                              |
|                                   | сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)   |  |  |  |  |                |  |  |                              |
| <b>33</b>                         | <b>Хлеб ржаной</b>   | Ккал.-57, белки-2, углев.-11   |  |  |  |                |  |  |                              |
|                                   |  | <b>Итого за Обед</b>   | Ккал.-496, белки-15, жиры-17, углев.-69, Витамин С-22    |  |  |                |  |  |                              |
| <b>Полдник</b>                    |  |  |  |  |  |                |  |  |                              |
| <b>130</b>                        | <b>Кефир</b>   | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1                                   |  |  |  |                |  |  |                              |
| <b>10</b>                         | <b>Пряник</b>  | Ккал.-37, белки-1, углев.-8  |  |  |  |                |  |  |                              |
|                                   |  | <b>Итого за Полдник</b>  | Ккал.-106, белки-5, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1       |  |  |                |  |  |                              |
| <b>Ужин</b>                       |  |  |  |  |  |                |  |  |                              |
| <b>180</b>                        | <b>Птица тушеная в соусе с овощами</b>   | Ккал.-219, белки-9, жиры-12, углев.-19, Витамин С-21                               |  |  |  |                |  |  |                              |
|                                   | картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая |  |  |  |  |                |  |  |                              |
| <b>150</b>                        | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>   | Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2  |  |  |  |                |  |  |                              |
|                                   | сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой  |  |  |  |  |                |  |  |                              |
| <b>20</b>                         | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Ккал.-47, белки-2, углев.-10   |  |  |  |                |  |  |                              |
|                                   |  | <b>Итого за Ужин</b>   | Ккал.-298, белки-11, жиры-12, углев.-37, Витамин С-23    |  |  |                |  |  |                              |
|                                   |  | <b>Итого за день</b>   | Ккал.-1 253, белки-40, жиры-45, углев.-167, Витамин С-54 |  |  |                |  |  |                              |
|                                   | Клад овщик   |  | Каль кулятор   |  |  | Заведующий д/с |  |  |                              |
| МУП Объединение школьных столовых |  |  |  |  |  |                |  |  | <b>15.07.2024 (Сад, 1пн)</b> |
| <b>д/с "Березка" (Сад)</b>        |  |  |  |  |  |                |  |  |                              |
| <b>Выход (г)</b>                  | <b>Наименование блюда</b>  | <b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b> |  |  |  |                |  |  |                              |
| <b>Завтрак</b>                    |  |  |  |  |  |                |  |  |                              |
| <b>25</b>                         | <b>Бутерброд с маслом</b>  | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10   |  |  |  |                |  |  |                              |
|                                   | хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое  |  |  |  |  |                |  |  |                              |

|                              |   |   |
|------------------------------|---|---|
| <b>17<br/>0</b>              | <b>Каша вязкая молочная геркулесовая</b>  | Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2    |
|                              | молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая   |   |
| <b>18<br/>0</b>              | <b>Кофейный напиток с молоком</b>   | Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1     |
|                              | молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток  |   |
|                              | <b>Итого за Завтрак</b>   | Ккал.-369, белки-11, жиры-14, углев.-49, Витамин С-3  |
| <b><u>Второй завтрак</u></b> |   |   |
| <b>53</b>                    | <b>Яблоки свежие</b>  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5                       |
|                              | <b>Итого за Второй завтрак</b>  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5                       |
| <b><u>Обед</u></b>           |   |   |
| <b>60</b>                    | <b>Салат из свеклы</b>  | Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7      |
|                              | свекла, масло растительное, чеснок  |   |
| <b>18<br/>0</b>              | <b>Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной</b>  | Ккал.-70, белки-3, жиры-4, углев.-6, Витамин С-20     |
|                              | капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень ( укроп , петрушка)          |   |
| <b>50/<br/>30</b>            | <b>Тефтели мясные в соусе сметанном</b>   | Ккал.-186, белки-9, жиры-12, углев.-12, Витамин С-2   |
|                              | говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое |   |
| <b>11<br/>0</b>              | <b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>   | Ккал.-154, белки-4, жиры-3, углев.-28                 |
|                              | макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая  |   |
| <b>18<br/>0</b>              | <b>Компот из кураги и изюма</b>   | Ккал.-75, углев.-18                                   |
|                              | сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)  |   |
| <b>42</b>                    | <b>Хлеб ржаной</b>  | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14                  |
|                              | <b>Итого за Обед</b>  | Ккал.-615, белки-20, жиры-23, углев.-84, Витамин С-29 |
| <b><u>Полдник</u></b>        |   |   |
| <b>15<br/>0</b>              | <b>Кефир</b>  | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1      |
| <b>35</b>                    | <b>Пряник</b>   | Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углев.-26                 |

|                   |   |                     |  |  |   |
|-------------------|---|---------------------|--|--|---|
|                   |   |                     |  | <b>Итого за<br/>Полдник</b>                              | Ккал.-208, белки-6, жиры-6, углев.-32,<br>Витамин С-1       |
| <b>Ужин</b>       |   |                     |  |  |   |
| <b>22<br/>0</b>   | <b>Птица тушеная в соусе<br/>с овощами</b>  |                     |  | Ккал.-268, белки-11, жиры-14, углев.-23,<br>Витамин С-26 |   |
|                   | <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый,<br/>морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв.,<br/>масло растительное, мука пшеничная, соль<br/>пищевая</i> |                     |  |  |   |
| <b>20<br/>0</b>   | <b>Чай с сахаром и<br/>лимоном</b>  |                     |  | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3                         |   |
|                   | <i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>  |                     |  |  |   |
| <b>30</b>         | <b>Хлеб пшеничный</b>   |                     |  | Ккал.-71, белки-2, углев.-15                             |   |
|                   |   |                     |  | <b>Итого за<br/>Ужин</b>                                 | Ккал.-381, белки-13, жиры-14, углев.-48,<br>Витамин С-29    |
|                   |   |                     |  | <b>Итого за<br/>день</b>                                 | Ккал.-1 598, белки-50, жиры-57, углев.-218,<br>Витамин С-67 |
| Клад<br>овщи<br>к |   | Каль<br>кулят<br>ор |  |  | Завед<br>ующи<br>й д/с                                      |
|                   |   |                     |  |  |   |
|                   |   |                     |  |  |   |