

МУП Объединение школьных столовых						15.10.2024 (Ясли, 2вт)
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 вязкая молочная геркулесовая	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					
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.-328, белки-9, жиры-13, углевод.-43, Витамин С-3				
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 бобовыми(горох)	Ккал.-78, белки-4, жиры-3, углевод.-9, Витамин С-6				
	картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), чеснок					
70/5	Котлета рубленая из говядины	Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углевод.-13, Витамин С-1				
	говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
100	Пюре картофельное	Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углевод.-15, Витамин С-17				
	картофель, молоко пастеризованное, 2,5%					

		жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая							
150		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.-543, белки-21, жиры-22, углев.-66, Витамин С-27					
Полдник									
130		Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1						
10		Сушка	Ккал.-34, белки-1, углев.-7						
			Итого за Полдник	Ккал.-103, белки-5, жиры-3, углев.-12, Витамин С-1					
Ужин									
60		Салат из моркови и яблок	Ккал.-50, белки-1, жиры-3, углев.-5, Витамин С-4						
		морковь, яблоки, масло растительное							
110		Запеканка из творога	Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углев.-17, Витамин С-1						
		творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин							
35		Соус молочный сладкий	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5						
		молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин							
150		Чай с сахаром и лимоном	Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2						
		сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой							
20		Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10						
			Итого за Ужин	Ккал.-444, белки-26, жиры-18, углев.-45, Витамин С-7					
			Итого за день	Ккал.-1 443, белки-61, жиры-56, углев.-171, Витамин С-43					
Клад овци		Каль кулят ор			Завед ующи й д/с				
МУП Объединение школьных столовых								15.10.2024 (Сад, 2вт)	
д/с "Березка" (Сад)									
Выход (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						

	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>		
170	Каша вязкая молочная геркулесовая	Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>		
180	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток</i>		
	Итого за Завтрак	Ккал.-369, белки-11, жиры-14, углев.-49, 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	
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок</i>		
180	Суп картофельный с бобовыми(горох)	Ккал.-93, белки-5, жиры-3, углев.-11, Витамин С-7	
	<i>картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), чеснок</i>		
80/5	Котлета рубленая из говядины	Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углев.-14, Витамин С-1	
	<i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
140	Пюре картофельное	Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24	
	<i>картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-74, углев.-18	
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>		
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
	Итого за Обед	Ккал.-678, белки-26, жиры-26, углев.-84, Витамин С-37	
Полдник			
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	

10	Сушка			Ккал.-34, белки-1, углев.-7
			Итого за Полдник	Ккал.-114, белки-5, жиры-4, углев.-13, Витамин С-1
Ужин				
100	Салат из моркови и яблок			Ккал.-84, белки-1, жиры-5, углев.-8, Витамин С-7
	<i>морковь, яблоки, масло растительное</i>			
140	Запеканка из творога			Ккал.-353, белки-28, жиры-16, углев.-22, Витамин С-1
	<i>творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин</i>			
45	Соус молочный сладкий			Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин</i>			
200	Чай с сахаром и лимоном			Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3
	<i>сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
30	Хлеб пшеничный			Ккал.-71, белки-2, углев.-15
			Итого за Ужин	Ккал.-598, белки-32, жиры-23, углев.-61, Витамин С-11
			Итого за день	Ккал.-1 784, белки-74, жиры-67, углев.-212, Витамин С-57
Клад овщик		Каль кулятор		Завед ующий д/с