

МУП Объединение школьных столовых						22.08.2024 (Ясли, 2чт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
Завтрак						
26	Бутерброд с маслом	Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углевод.-10				
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
14 5	Каша вязкая молочная геркулесовая	Ккал.-161, белки-5, жиры-7, углевод.-19, Витамин С-2				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
14 2	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-76, белки-2, жиры-2, углевод.-13, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток					
		Итого за Завтрак	Ккал.-325, белки-9, жиры-13, углевод.-42, Витамин С-3			
Второй завтрак						
54	Яблоки свежие	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5				
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5			
Обед						
39	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	Ккал.-28, жиры-2, углевод.-2, Витамин С-8				
	томаты свежие, лук репчатый, масло растительное					
14 3	Свекольник с картофелем, с мясом, сметаной	Ккал.-66, белки-2, жиры-3, углевод.-7, Витамин С-9				
	картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок					
72	Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)	Ккал.-147, белки-9, жиры-11, углевод.-3, Витамин С-2				
	куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок					
81	Рис отварной	Ккал.-120, белки-2, жиры-3, углевод.-22				
	крупа рисовая, масло сладко-сливочное					

	<i>несоленое, соль пищевая</i>			
13 7	Компот из кураги и изюма	Ккал.-57, углев.-14		
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>			
34	Хлеб ржаной	Ккал.-59, белки-2, углев.-11		
		Итого за Обед	Ккал.-477, белки-15, жиры-19, углев.-59, Витамин С-19	
Полдник				
13 2	Кефир	Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1		
10	Сушка	Ккал.-34, белки-1, углев.-7		
		Итого за Полдник	Ккал.-104, белки-5, жиры-3, углев.-12, Витамин С-1	
Ужин				
31	Огурец свежий порциями	Ккал.-3, Витамин С-2		
13 3	Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным	Ккал.-269, белки-11, жиры-15, углев.-23, Витамин С-24		
	<i>картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная</i>			
14 5	Чай с сахаром	Ккал.-29, углев.-7		
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
22	Хлеб пшеничный	Ккал.-52, белки-2, углев.-11		
		Итого за Ужин	Ккал.-353, белки-13, жиры-15, углев.-41, Витамин С-26	
		Итого за день	Ккал.-1 284, белки-42, жиры-50, углев.-159, Витамин С-54	
Клад овци к		Каль кулят ор		Завед ующи й д/с
МУП Объединение школьных столовых				22.08.2024 (Сад, 2чт)
д/с "Березка" (Сад)				
Вы хо д (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)		
Завтрак				
27	Бутерброд с маслом	Ккал.-91, белки-2, жиры-5, углев.-11		
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>			
16 4	Каша вязкая молочная геркулесовая	Ккал.-183, белки-6, жиры-8, углев.-22, Витамин С-2		
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья</i>			

		«геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая		
17 1	Кофейный напиток с молоком	Ккал.-92, белки-2, жиры-2, углеводов.-15, Витамин С-1		
		молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток		
		Итого за Завтрак	Ккал.-366, белки-10, жиры-15, углеводов.-48, Витамин С-3	
<u>Второй завтрак</u>				
54	Яблоки свежие	Ккал.-25, углеводов.-5, Витамин С-5		
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углеводов.-5, Витамин С-5	
<u>Обед</u>				
59	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	Ккал.-42, белки-1, жиры-3, углеводов.-3, Витамин С-12		
		томаты свежие, лук репчатый, масло растительное		
16 7	Свекольник с картофелем, с мясом, сметаной	Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углеводов.-9, Витамин С-10		
		картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), чеснок		
90	Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)	Ккал.-183, белки-11, жиры-14, углеводов.-3, Витамин С-2		
		куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок		
11 2	Рис отварной	Ккал.-166, белки-3, жиры-4, углеводов.-30		
		крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая		
16 4	Компот из кураги и изюма	Ккал.-68, углеводов.-16		
		сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)		
43	Хлеб ржаной	Ккал.-75, белки-3, жиры-1, углеводов.-14		
		Итого за Обед	Ккал.-611, белки-21, жиры-26, углеводов.-75, Витамин С-24	
<u>Полдник</u>				
15 2	Кефир	Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углеводов.-6, Витамин С-1		
10	Сушка	Ккал.-34, белки-1, углеводов.-7		
		Итого за Полдник	Ккал.-115, белки-5, жиры-4, углеводов.-13, Витамин С-1	
<u>Ужин</u>				
41	Огурец свежий порциями	Ккал.-5, Витамин С-3		

17 5	Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным	Ккал.-353, белки-14, жиры-20, углев.-30, Витамин С-31					
	<i>картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для запекания), лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная</i>						
19 4	Чай с сахаром	Ккал.-39, углев.-10					
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>						
33	Хлеб пшеничный	Ккал.-78, белки-3, углев.-16					
	Итого за Ужин	Ккал.-475, белки-17, жиры-20, углев.-56, Витамин С-34					
	Итого за день	Ккал.-1 592, белки-53, жиры-65, углев.-197, Витамин С-67					