

МУП Объединение школьных столовых						23.08.2024 (Ясли, 2пт)
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, углев.-9				
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Каша вязкая молочная пшеничная	Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углев.-22, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
150	Какао с молоком	Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок					
		Итого за Завтрак	Ккал.-334, белки-9, жиры-13, углев.-44, Витамин С-2			
Второй завтрак						
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5				
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5			
Обед						
30	Икра овощная	Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3				
	свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок					
150	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями	Ккал.-111, белки-4, жиры-4, углев.-15, Витамин С-4				
	макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)					
60	Котлета рыбная (запеченная)	Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1				
	треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
20	Соус сметанный	Ккал.-6, углев.-1				
	сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая					
11	Картофель отварной	Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углев.-18,				

0		Витамин С-22							
	<i>картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>								
150	Компот из смеси сухофруктов	Ккал.-62, углев.-15							
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>								
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11							
					Итого за Обед	Ккал.-483, белки-18, жиры-14, углев.-69, Витамин С-30			
Полдник									
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1							
75	Ватрушка с творогом	Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33							
	<i>мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>								
					Итого за Полдник	Ккал.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1			
Ужин									
180	Капуста тушеная с мясом	Ккал.-156, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-71							
	<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>								
200	Напиток из плодов шиповника	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200							
	<i>шиповник сухой, сахар песок</i>								
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10							
					Итого за Ужин	Ккал.-340, белки-13, жиры-8, углев.-50, Витамин С-271			
					Итого за день	Ккал.-1 470, белки-55, жиры-43, углев.-206, Витамин С-309			
Клад овци			Каль кулят ор			Завед ующи й д/с			
МУП Объединение школьных столовых									23.08.2024 (Сад, 2пт)
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 пшеничная	Ккал.-188, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», 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.-377, белки-12, жиры-14, 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		
50	Икра овощная	Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5
	свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок	
180	Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями	Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5
	макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)	
80	Котлета рыбная (запеченная)	Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2
	треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая	
30	Соус сметанный	Ккал.-9, углев.-2
	сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая	
150	Картофель отварной	Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30
	картофель, 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.-633, белки-23, жиры-20, углев.-91, Витамин С-42
Полдник		
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
75	Ватрушка с творогом	Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33
	мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко	

					<i>пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>		
					Итого за Полдник	Ккал.-299, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1	
					Ужин		
21	0				Капуста тушеная с мясом	Ккал.-182, белки-11, жиры-10, углев.-12, Витамин С-83	
					<i>капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая</i>		
20	0				Напиток из плодов шиповника	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200	
					<i>шиповник сухой, сахар песок</i>		
30					Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15	
					Итого за Ужин	Ккал.-390, белки-14, жиры-10, углев.-57, Витамин С-283	
					Итого за день	Ккал.-1 724, белки-64, жиры-53, углев.-242, Витамин С-334	