МУП Объединение школьных столовых							***24.06.2024 (Ясли, 2пн)***
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 геркулесовая***				Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углев.-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, углев.-14, Витамин С-1		
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток						
				Итого за Завтрак	Ккал.-328, белки-9, жиры-13, углев.-43, 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							
40	***Салат из свеклы***				Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4		
	свекла, масло растительное, чеснок						
150	***Щи из свежей капусты с мясом,со сметаной***				Ккал.-59, белки-2, жиры-3, углев.-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)						
40/20	***Тефтели мясные в соусе сметанном***				Ккал.-140, белки-6, жиры-9, углев.-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						

100	***Макаронные изделия отварные с маслом***	Ккал.-140, белки-4, жиры-3, углев.-25
	макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая	
150	***Компот из кураги и изюма***	Ккал.-62, углев.-15
	сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)	
33	***Хлеб ржаной***	Ккал.-57, белки-2, углев.-11
	Итого за Обед	Ккал.-496, белки-15, жиры-17, углев.-69, Витамин С-22
Полдник		
130	***Кефир***	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1
10	***Пряник***	Ккал.-37, белки-1, углев.-8
	Итого за Полдник	Ккал.-106, белки-5, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1
Ужин		
180	***Птица тушеная в соусе с овощами***	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	
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.-298, белки-11, жиры-12, углев.-37, Витамин С-23
	Итого за день	Ккал.-1 253, белки-40, жиры-45, углев.-167, Витамин С-54

Кладовщик	Калькулятор	Заведующий д/с	
МУП Объединение школьных столовых			***24.06.2024 (Сад, 2пн)***

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
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое	

170	***Каша вязкая молочная геркулесовая***					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						
180	***Кофейный напиток с молоком***					Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1	
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток						
					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							
60	***Салат из свеклы***					Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7	
	свекла, масло растительное, чеснок						
180	***Щи из свежей капусты с мясом,со сметаной***					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)						
50/30	***Тефтели мясные в соусе сметанном***					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						
110	***Макаронные изделия отварные с маслом***					Ккал.-154, белки-4, жиры-3, углев.-28	
	макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая						
180	***Компот из кураги и изюма***					Ккал.-75, углев.-18	
	сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)						
42	***Хлеб ржаной***					Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14	
					Итого за Обед	Ккал.-615, белки-20, жиры-23, углев.-84, Витамин С-29	
Полдник							
150	***Кефир***					Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1	
35	***Пряник***					Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углев.-26	

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