

МУП Объединение школьных столовых						28.11.2024 (Ясли, 2чт)
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 жидкая молочная кукурузная	Ккал.-252, белки-5, жиры-6, углев.-43				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-413, белки-8, жиры-12, углев.-66, Витамин С-1			
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	Свекольник с картофелем, с мясом, сметаной	Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углев.-8, 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					
40/40	Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)	Ккал.-163, белки-10, жиры-12, углев.-3, Витамин С-2				
	куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок					
80	Рис отварной	Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углев.-22				
	крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
15	Компот из кураги и	Ккал.-62, углев.-15				

0	изюма								
	сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)								
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11							
					Итого за Обед	Ккал.-508, белки-17, жиры-20, углев.-63, Витамин С-15			
Полдник									
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1							
10	Сухарик	Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7							
					Итого за Полдник	Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1			
Ужин									
10	Огурец консервированный порц.	Ккал.-1, Витамин С-1							
120/15	Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным	Ккал.-273, белки-11, жиры-15, углев.-23, Витамин С-24							
	картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная								
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углев.-7							
	сахар песок, чай черный крупнолистовой								
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10							
					Итого за Ужин	Ккал.-351, белки-13, жиры-15, углев.-40, Витамин С-25			
					Итого за день	Ккал.-1 406, белки-43, жиры-51, углев.-186, Витамин С-47			
Клад овци к			Каль кулят ор			Завед ующи й д/с			
МУП Объединение школьных столовых									28.11.2024 (Сад, 2чт)
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 жидкая молочная кукурузная	Ккал.-286, белки-6, жиры-7, углев.-49, Витамин С-1							
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное								

	<i>несоленое, 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.-466, белки-11, жиры-13, углев.-75, Витамин С-2	
<u>Второй завтрак</u>				
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5		
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5	
<u>Обед</u>				
60	Салат из свеклы	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7		
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>			
180	Свекольник с картофелем, с мясом, сметаной	Ккал.-83, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-11		
	<i>картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), чеснок</i>			
50/50	Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)	Ккал.-204, белки-12, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2		
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок</i>			
110	Рис отварной	Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углев.-30		
	<i>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
180	Компот из кураги и изюма	Ккал.-75, углев.-18		
	<i>сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)</i>			
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14		
		Итого за Обед	Ккал.-655, белки-22, жиры-28, углев.-81, Витамин С-20	
<u>Полдник</u>				
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1		
15	Сухарик	Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10		
		Итого за Полдник	Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1	
<u>Ужин</u>				
10	Огурец консервированный порц.	Ккал.-1, Витамин С-1		
160/20	Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным	Ккал.-364, белки-14, жиры-20, углев.-31, Витамин С-32		

	<i>картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная</i>					
200	Чай с сахаром		Ккал.-40, углев.-10			
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>					
30	Хлеб пшеничный		Ккал.-71, белки-2, углев.-15			
			Итого за Ужин	Ккал.-476, белки-16, жиры-20, углев.-56, Витамин С-33		
			Итого за день	Ккал.-1 762, белки-54, жиры-67, углев.-233, Витамин С-61		