

МУП Объединение школьных столовых						29.11.2024 (Ясли, 2пт)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
Завтрак						
8	Сыр (порциями)	Ккал.-29, белки-2, жиры-2				
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 пшеничная	Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углевод.-22, Витамин С-1				
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углевод.-7				
	сахар песок, чай черный крупнолистовой					
		Итого за Завтрак	Ккал.-306, белки-8, жиры-12, углевод.-38, Витамин С-1			
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 куриный (тушка) с макаронными изделиями	Ккал.-111, белки-4, жиры-4, углевод.-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, углевод.-6, Витамин С-1				
	треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
110	Картофель отварной	Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углевод.-18, Витамин С-22				
	картофель, масло сладко-сливочное несоленое,					

	<i>соль пищевая</i>								
20	Соус сметанный		Ккал.-6, углев.-1						
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, 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.-1 442, белки-54, жиры-42, углев.-200, Витамин С-308				
Клад овци		Каль кулят ор			Завед ующи й д/с				
МУП Объединение школьных столовых								29.11.2024 (Сад, 2пт)	
д/с "Березка" (Сад)									
Выход (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)					
Завтрак									
12	Сыр (порциями)		Ккал.-44, белки-3, жиры-4						
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	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>		
200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>		
	Итого за Завтрак	Ккал.-356, белки-11, жиры-15, углев.-45, 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			
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 куриный (тушка) с макаронными изделиями	Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5	
	<i>макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>		
80	Котлета рыбная (запеченная)	Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2	
	<i>треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
150	Картофель отварной	Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30	
	<i>картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>		
30	Соус сметанный	Ккал.-9, углев.-2	
	<i>сметана 15%, мука пшеничная, 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.-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 пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин		
					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	
					капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая		
20 0					Напиток из плодов шиповника	Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200	
					шиповник сухой, сахар песок		
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.-1 703, белки-63, жиры-54, углев.-237, Витамин С-333	