

МУП Объединение школьных столовых						30.09.2024 (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, углевод.-9				
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>					
150	Каша жидкая молочная ячневая	Ккал.-170, белки-5, жиры-7, углевод.-22, Витамин С-1				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>					
150	Какао с молоком	Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углевод.-13, Витамин С-1				
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>					
	Итого за Завтрак	Ккал.-338, белки-9, жиры-14, углевод.-44, Витамин С-2				
Второй завтрак						
53	Яблоки свежие	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5				
	Итого за Второй завтрак	Ккал.-25, углевод.-5, Витамин С-5				
Обед						
40	Салат из свеклы	Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углевод.-4, Витамин С-4				
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>					
150	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углевод.-8, Витамин С-7				
	<i>картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>					
60	Биточки рубленые из птицы (паровые)	Ккал.-157, белки-9, жиры-10, углевод.-6, Витамин С-1				
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>					
15	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал.-17, белки-1, жиры-1, углевод.-1				

	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок</i>			
80	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углев.-17		
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>			
150	Компот из свежих фруктов	Ккал.-57, углев.-14, Витамин С-3		
	<i>груша, яблоки, сахар песок</i>			
33	Хлеб ржаной	Ккал.-57, белки-2, углев.-11		
		Итого за Обед	Ккал.-511, белки-20, жиры-20, углев.-61, Витамин С-15	
<u>Полдник</u>				
130	Кефир	Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1		
50	Булочка домашняя с сахаром	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32		
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин</i>			
		Итого за Полдник	Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1	
<u>Ужин</u>				
180	Рагу овощное (1-й вар.) с мясом	Ккал.-199, белки-8, жиры-11, углев.-17, Витамин С-28		
	<i>картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая (укроп , петрушка)</i>			
150	Чай с сахаром	Ккал.-30, углев.-7		
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
20	Хлеб пшеничный	Ккал.-47, белки-2, углев.-10		
		Итого за Ужин	Ккал.-276, белки-10, жиры-11, углев.-34, Витамин С-28	
		Итого за день	Ккал.-1 410, белки-47, жиры-53, углев.-181, Витамин С-51	
Клад овщик		Каль кулятор	Завед ующи й д/с	
МУП Объединение школьных столовых				30.09.2024 (Сад, 2пн)
д/с "Березка" (Сад)				
Выхо	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),		

д (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>	
17 0	Каша жидкая молочная ячневая	Ккал.-192, белки-6, жиры-8, углев.-25, Витамин С-2
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>	
18 0	Какао с молоком	Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>	
	Итого за Завтрак	Ккал.-381, белки-12, жиры-15, 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		
60	Салат из свеклы	Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7
	<i>свекла, масло растительное, чеснок</i>	
17 0	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8
	<i>картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка)</i>	
80	Биточки рубленые из птицы (паровые)	Ккал.-209, белки-13, жиры-14, углев.-8, Витамин С-1
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
40	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал.-46, белки-1, жиры-3, углев.-4, Витамин С-1
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок</i>	
11 0	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23
	<i>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>	
18	Компот из свежих	Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4

0	фруктов								
	<i>груша, яблоки, сахар песок</i>								
42	Хлеб ржаной	Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14							
					Итого за Обед	Ккал.-691, белки-26, жиры-30, углев.-80, Витамин С-21			
Полдник									
150	Кефир	Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1							
50	Булочка домашняя с сахаром	Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32							
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин</i>								
					Итого за Полдник	Ккал.-271, белки-8, жиры-9, углев.-38, Витамин С-1			
Ужин									
210	Рагу овощное (1-й вар.) с мясом	Ккал.-232, белки-10, жиры-13, углев.-20, Витамин С-33							
	<i>картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая (укроп , петрушка)</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.-343, белки-12, жиры-13, углев.-45, Витамин С-33			
					Итого за день	Ккал.-1 711, белки-58, жиры-67, углев.-218, Витамин С-63			
Клад овщик			Каль кулят ор				Завед ующи й д/с		