|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***10.11.2022 (Ясли, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | | | | | Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углев.-23, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-30, углев.-7 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-295, белки-8, жиры-11, углев.-40, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***62*** | ***Мандарины*** | | | | | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***39*** | ***Салат из свеклы*** | | | | | Ккал.-37, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | | | | | Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***163*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-185, белки-10, жиры-10, углев.-15, Витамин С-48 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Компот из свежих яблок*** | | | | | Ккал.-57, углев.-13, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *яблоки, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-396, белки-15, жиры-15, углев.-49, Витамин С-63 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***131*** | ***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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***97*** | ***Запеканка из творога*** | | | | | Ккал.-244, белки-20, жиры-11, углев.-15, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***35*** | ***Соус молочный сладкий*** | | | | | Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-466, белки-24, жиры-13, углев.-60, Витамин С-201 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 290, белки-52, жиры-43, углев.-166, Витамин С-290 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***10.11.2022 (Сад, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***170*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | | | | | Ккал.-206, белки-7, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-40, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-334, белки-9, жиры-12, углев.-46, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***62*** | ***Мандарины*** | | | | | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***58*** | ***Салат из свеклы*** | | | | | Ккал.-55, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | | | | | Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-8 | | | | | | |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***225*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-256, белки-13, жиры-13, углев.-20, Витамин С-67 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из свежих яблок*** | | | | | Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-5 | | | | | | |
|  | *яблоки, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***41*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-71, белки-3, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-524, белки-20, жиры-20, углев.-63, Витамин С-86 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***151*** | ***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 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***125*** | ***Запеканка из творога*** | | | | | Ккал.-315, белки-25, жиры-14, углев.-20, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***45*** | ***Соус молочный сладкий*** | | | | | Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***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.-571, белки-29, жиры-16, углев.-71, Витамин С-201 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 593, белки-63, жиры-54, углев.-201, Витамин С-314 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |