|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***19.12.2022 (Ясли, 1пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20/100/5*** | ***Макароны отварные с сыром*** | | | | | Ккал.-217, белки-9, жиры-9, углев.-25 | | | | | | |
|  | *макаронные изделия, сыр твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-30, углев.-7 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-328, белки-10, жиры-13, углев.-41 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***100*** | ***Сок фруктовый*** | | | | | Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***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 свежая ( 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*** | ***Каша перловая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-142, белки-3, жиры-3, углев.-24 | | | | | | |
|  | *крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-62, углев.-15 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-498, белки-14, жиры-17, углев.-68, 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*** | ***Рагу овощное*** | | | | | Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37 | | | | | | |
|  | *картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, 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.-216, белки-5, жиры-4, углев.-39, Витамин С-39 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 194, белки-35, жиры-37, углев.-171, Витамин С-64 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***19.12.2022 (Сад, 1пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20/100/5*** | ***Макароны отварные с сыром*** | | | | | Ккал.-217, белки-9, жиры-9, углев.-25 | | | | | | |
|  | *макаронные изделия, сыр твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-40, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-341, белки-11, жиры-13, углев.-45 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***100*** | ***Сок фруктовый*** | | | | | Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***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 свежая ( 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*** | ***Каша перловая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-156, белки-4, жиры-4, углев.-27 | | | | | | |
|  | *крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-74, углев.-18 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-616, белки-20, жиры-24, углев.-83, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***211*** | ***Рагу овощное*** | | | | | Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44 | | | | | | |
|  | *картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***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.-274, белки-6, жиры-5, углев.-49, Витамин С-47 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 485, белки-44, жиры-48, углев.-219, Витамин С-79 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |