|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***02.12.2022 (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, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | | | | | Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углев.-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, углев.-7 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-306, белки-8, жиры-12, углев.-38, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***64*** | ***Апельсины*** | | | | | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Икра овощная*** | | | | | Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)*** | | | | | Ккал.-56, белки-4, жиры-2, углев.-6, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Жаркое по -домашнему*** | | | | | Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углев.-21, Витамин С-26 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***140*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-58, углев.-14 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-431, белки-17, жиры-15, углев.-56, Витамин С-36 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***130*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5 | | | | | | |
| ***10*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-111, белки-5, жиры-4, углев.-12 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | | | | | Ккал.-139, белки-5, жиры-6, углев.-17, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***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.-323, белки-8, жиры-6, углев.-57, Витамин С-201 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 195, белки-39, жиры-37, углев.-168, Витамин С-262 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***02.12.2022 (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 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***170*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | | | | | Ккал.-188, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», 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.-356, белки-11, жиры-15, углев.-45, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***64*** | ***Апельсины*** | | | | | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***50*** | ***Икра овощная*** | | | | | Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углев.-7, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)*** | | | | | Ккал.-67, белки-5, жиры-2, углев.-7, Витамин С-9 | | | | | | |
|  | *картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Жаркое по -домашнему*** | | | | | Ккал.-269, белки-11, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, 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.-543, белки-20, жиры-20, углев.-71, Витамин С-47 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6 | | | | | | |
| ***15*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-143, белки-5, жиры-6, углев.-16 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***170*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | | | | | Ккал.-158, белки-5, жиры-7, углев.-19, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***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.-366, белки-8, жиры-7, углев.-64, Витамин С-202 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 432, белки-45, жиры-48, углев.-201, Витамин С-275 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |