|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |