|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***02.11.2022 (Ясли, 2ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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*** | ***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*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-289, белки-8, жиры-12, углев.-36, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***57*** | ***Банан свежий порц.*** | Ккал.-55, белки-1, углев.-12, Витамин С-6 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-55, белки-1, углев.-12, Витамин С-6 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***144*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | Ккал.-71, белки-2, жиры-3, углев.-8, Витамин С-7 |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***70/20*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе***  | Ккал.-196, белки-11, жиры-11, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* |  |  |
| ***107*** | ***Капуста тушеная*** | Ккал.-74, белки-3, жиры-3, углев.-8, Витамин С-58 |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***152*** | ***Компот из свежих яблок*** | Ккал.-58, углев.-14, Витамин С-4 |
|  | *яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***34*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-59, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-489, белки-19, жиры-18, углев.-58, Витамин С-72 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***108*** | ***Кефир*** | Ккал.-57, белки-3, жиры-3, углев.-4, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Печенье*** | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-98, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***80*** | ***Омлет натуральный*** | Ккал.-111, белки-7, жиры-8, углев.-2 |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* |  |  |
| ***100*** | ***Винегрет с солеными огурцами*** | Ккал.-129, белки-2, жиры-10, углев.-8, Витамин С-10 |
|  | *картофель, лук репчатый, свекла, морковь, огурцы соленые, масло растительное, горошек зеленый консерв., соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-367, белки-12, жиры-18, углев.-38, Витамин С-13 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 298, белки-44, жиры-52, углев.-155, Витамин С-93 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***02.11.2022 (Сад, 2ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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*** | ***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*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-326, белки-10, жиры-15, углев.-39, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***65*** | ***Банан свежий порц.*** | Ккал.-62, белки-1, углев.-14, Витамин С-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-62, белки-1, углев.-14, Витамин С-7 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***60*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***164*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | Ккал.-81, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8 |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***80/30*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе***  | Ккал.-239, белки-14, жиры-13, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* |  |  |
| ***140*** | ***Капуста тушеная*** | Ккал.-97, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-76 |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***183*** | ***Компот из свежих яблок*** | Ккал.-70, углев.-16, Витамин С-5 |
|  | *яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***44*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-77, белки-3, жиры-1, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-611, белки-25, жиры-24, углев.-73, Витамин С-93 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***124*** | ***Кефир*** | Ккал.-66, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Печенье*** | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-128, белки-5, жиры-5, углев.-15, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***120*** | ***Омлет натуральный*** | Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-1 |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* |  |  |
| ***120*** | ***Винегрет с солеными огурцами*** | Ккал.-155, белки-2, жиры-12, углев.-9, Витамин С-12 |
|  | *картофель, лук репчатый, свекла, морковь, огурцы соленые, масло растительное, горошек зеленый консерв., соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-469, белки-15, жиры-25, углев.-44, Витамин С-16 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 596, белки-56, жиры-69, углев.-185, Витамин С-119 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |