|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***21.11.2022 (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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | | | | | Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-328, белки-9, жиры-13, углев.-43, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***39*** | ***Салат из свеклы*** | | | | | Ккал.-37, 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)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***62*** | ***Тефтели мясные в соусе*** | | | | | Ккал.-144, белки-7, 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*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | | | | | Ккал.-140, белки-4, жиры-3, углев.-25 | | | | | | |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***140*** | ***Компот из ягод*** | | | | | Ккал.-38, углев.-9, Витамин С-19 | | | | | | |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-474, белки-16, жиры-17, углев.-63, Витамин С-41 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***129*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-68, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***10*** | ***Пряник*** | | | | | Ккал.-37, белки-1, углев.-8 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-105, белки-5, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***177*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | | | | | Ккал.-216, белки-9, жиры-12, углев.-18, Витамин С-21 | | | | | | |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-40, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-303, белки-11, жиры-12, углев.-38, Витамин С-21 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 235, белки-41, жиры-45, углев.-162, Витамин С-71 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***21.11.2022 (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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***170*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | | | | | Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-369, белки-11, жиры-14, углев.-49, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***58*** | ***Салат из свеклы*** | | | | | Ккал.-55, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *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)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80*** | ***Тефтели мясные в соусе*** | | | | | 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*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | | | | | Ккал.-154, белки-4, жиры-3, углев.-28 | | | | | | |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из ягод*** | | | | | Ккал.-49, углев.-12, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***41*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-71, белки-3, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-585, белки-20, жиры-22, углев.-78, Витамин С-52 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-79, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***35*** | ***Пряник*** | | | | | Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углев.-26 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-207, белки-6, жиры-6, углев.-32, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***215*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | | | | | Ккал.-262, белки-11, жиры-14, углев.-22, Витамин С-25 | | | | | | |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-40, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-373, белки-13, жиры-14, углев.-47, Витамин С-25 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 559, белки-50, жиры-56, углев.-211, Витамин С-86 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |