|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***21.10.2022 (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 куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-111, белки-4, жиры-4, углев.-15, Витамин С-4 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***60*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
|  | *треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***110*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Компот из свежих яблок*** | Ккал.-57, углев.-13, Витамин С-4 |
|  | *яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-475, белки-18, жиры-14, углев.-67, Витамин С-34 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***130*** | ***Кефир*** | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***50*** | ***Булочка домашняя с сахаром*** | Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32 |
|  | *мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***180*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-156, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-71 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, 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.-340, белки-13, жиры-8, углев.-50, Витамин С-271 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 405, белки-48, жиры-42, углев.-197, Витамин С-331 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***21.10.2022 (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 куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***80*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***180*** | ***Компот из свежих яблок*** | Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-5 |
|  | *яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-623, белки-23, жиры-20, углев.-88, Витамин С-48 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***150*** | ***Кефир*** | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***50*** | ***Булочка домашняя с сахаром*** | Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32 |
|  | *мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-271, белки-8, жиры-9, углев.-38, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***210*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-182, белки-11, жиры-10, углев.-12, Витамин С-83 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, 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.-390, белки-14, жиры-10, углев.-57, Витамин С-283 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 664, белки-57, жиры-54, углев.-233, Витамин С-358 |