|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***22.11.2022 (Ясли, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 рисовая*** | Ккал.-224, белки-5, жиры-8, углев.-33, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, 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.-374, белки-8, жиры-14, углев.-52, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***44*** | ***Банан свежий порц.*** | Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***14*** | ***Огурец консервированный порц.*** | Ккал.-2, Витамин С-1 |
| ***150*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | Ккал.-108, белки-2, жиры-3, углев.-18, Витамин С-6 |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая* |  |  |
| ***60*** | ***Биточки рыбные (треска) запеченые*** | Ккал.-100, белки-9, жиры-5, углев.-6, Витамин С-1 |
|  | *треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***100*** | ***Пюре картофельное*** | Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17 |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-62, углев.-15 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-429, белки-15, жиры-12, углев.-65, Витамин С-25 |
| ***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*** |  |  |
| ***139*** | ***Голубцы ленивые*** | Ккал.-181, белки-10, жиры-11, углев.-10, Витамин С-33 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* |  |  |
| ***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.-308, белки-13, жиры-11, углев.-38, Витамин С-36 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 264, белки-42, жиры-41, углев.-176, Витамин С-66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***22.11.2022 (Сад, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***200*** | ***Каша вязкая молочная рисовая*** | Ккал.-299, белки-6, жиры-11, углев.-43, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, 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.-467, белки-11, жиры-19, углев.-63, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***50*** | ***Банан свежий порц.*** | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***19*** | ***Огурец консервированный порц.*** | Ккал.-2, Витамин С-1 |
| ***180*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | Ккал.-130, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-8 |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая* |  |  |
| ***79*** | ***Биточки рыбные (треска) запеченые*** | Ккал.-132, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-1 |
|  | *треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***140*** | ***Пюре картофельное*** | Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24 |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***180*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-75, углев.-18 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***41*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-71, белки-3, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-551, белки-21, жиры-15, углев.-82, Витамин С-34 |
| ***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*** |  |  |
| ***196*** | ***Голубцы ленивые*** | Ккал.-255, белки-15, жиры-15, углев.-14, Витамин С-47 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-406, белки-18, жиры-15, углев.-47, Витамин С-50 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 615, белки-56, жиры-55, углев.-219, Витамин С-90 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |