|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***22.09.2022 (Ясли, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 жидкая молочная кукурузная*** | Ккал.-252, белки-5, жиры-6, углев.-43 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-413, белки-8, жиры-12, углев.-66, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***100*** | ***Сок фруктовый*** | Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***35*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | Ккал.-28, жиры-2, углев.-2, Витамин С-8 |
|  | *томаты (грунтовые), лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***150*** |  ***Борщ с картофелем со сметаной с мясом (свекольник)*** | Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углев.-8, Витамин С-9 |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***40/40*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | Ккал.-163, белки-10, жиры-12, углев.-3, Витамин С-2 |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***80*** | ***Каша перловая рассыпчатая*** | Ккал.-113, белки-3, жиры-3, углев.-19 |
|  | *крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-62, углев.-15 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-492, белки-17, жиры-20, углев.-58, Витамин С-19 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***130*** | ***Ряженка*** | Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5 |
| ***10*** | ***Сухарик*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***30*** | ***Огурец свежий порциями*** | Ккал.-3, Витамин С-2 |
| ***120/15*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом***  | Ккал.-265, белки-11, жиры-14, углев.-23, Витамин С-24 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-7 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-345, белки-13, жиры-14, углев.-40, Витамин С-26 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 431, белки-44, жиры-50, углев.-191, Витамин С-53 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***22.09.2022 (Сад, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 жидкая молочная кукурузная*** | Ккал.-286, белки-6, жиры-7, углев.-49, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-466, белки-11, жиры-13, углев.-75, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***100*** | ***Сок фруктовый*** | Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***50*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | Ккал.-42, белки-1, жиры-3, углев.-3, Витамин С-12 |
|  | *томаты (грунтовые), лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***180*** |  ***Борщ с картофелем со сметаной с мясом (свекольник)*** | Ккал.-83, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-11 |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***50/50*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | Ккал.-204, белки-12, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***110*** | ***Каша перловая рассыпчатая*** | Ккал.-156, белки-4, жиры-4, углев.-27 |
|  | *крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***180*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-75, углев.-18 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-633, белки-23, жиры-28, углев.-75, Витамин С-25 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***150*** | ***Ряженка*** | Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6 |
| ***15*** | ***Сухарик*** | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-141, белки-5, жиры-6, углев.-16 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***40*** | ***Огурец свежий порциями*** | Ккал.-4, Витамин С-3 |
| ***160/20*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом***  | Ккал.-354, белки-14, жиры-19, углев.-31, Витамин С-32 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный (для подачи к блюду), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* |  |  |
| ***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.-469, белки-16, жиры-19, углев.-56, Витамин С-35 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 780, белки-56, жиры-66, углев.-237, Витамин С-69 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |