|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***27.10.2022 (Ясли, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* |  |  |
| ***150*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углев.-23, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-307, белки-8, жиры-11, углев.-43, Витамин С-4 |
| ***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*** |  |  |
| ***39*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-37, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7 |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***171*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным***  | Ккал.-172, белки-10, жиры-9, углев.-14, Витамин С-51 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный, лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* |  |  |
| ***150*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-62, углев.-15 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-54, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-386, белки-15, жиры-14, углев.-49, Витамин С-62 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***136*** | ***Кефир*** | Ккал.-72, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сухарик*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-112, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***129*** | ***Пудинг из творога с бананом*** | Ккал.-300, белки-22, жиры-14, углев.-21, Витамин С-4 |
|  | *творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***36*** | ***Соус молочный сладкий*** | Ккал.-39, белки-1, жиры-2, углев.-5 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***21*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-49, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-525, белки-26, жиры-16, углев.-66, Витамин С-204 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 354, белки-55, жиры-45, углев.-175, Витамин С-295 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***27.10.2022 (Сад, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***170*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | Ккал.-206, белки-7, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-336, белки-9, жиры-12, углев.-46, Витамин С-5 |
| ***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*** |  |  |
| ***58*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-55, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-6 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-8 |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***217*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным***  | Ккал.-218, белки-12, жиры-11, углев.-17, Витамин С-64 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный, лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* |  |  |
| ***180*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-74, углев.-18 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-70, белки-3, углев.-13 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-490, белки-19, жиры-18, углев.-61, Витамин С-78 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***157*** | ***Кефир*** | Ккал.-83, белки-5, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Сухарик*** | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-143, белки-6, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***158*** | ***Пудинг из творога с бананом*** | Ккал.-368, белки-27, жиры-17, углев.-26, Витамин С-5 |
|  | *творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***46*** | ***Соус молочный сладкий*** | Ккал.-50, белки-1, жиры-2, углев.-6 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-628, белки-31, жиры-19, углев.-77, Витамин С-205 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 621, белки-66, жиры-55, углев.-205, Витамин С-313 |