|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***30.11.2022 (Ясли, 2ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | Ккал.-139, белки-5, жиры-6, углев.-17, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, 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.-279, белки-8, жиры-12, углев.-33, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***40*** | ***Банан свежий порц.*** | Ккал.-38, белки-1, углев.-8, Витамин С-4 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-38, белки-1, углев.-8, Витамин С-4 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***150*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-7 |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***70/20*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе***  | Ккал.-200, белки-12, жиры-11, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* |  |  |
| ***107*** | ***Капуста тушеная*** | Ккал.-74, белки-3, жиры-3, углев.-8, Витамин С-58 |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, 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.-493, белки-21, жиры-19, углев.-57, Витамин С-72 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***128*** | ***Кефир*** | Ккал.-68, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Печенье*** | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***101*** | ***Винегрет овощной с кваш. капустой*** | Ккал.-104, белки-2, жиры-6, углев.-10, Витамин С-18 |
|  | *картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая* |  |  |
| ***81*** | ***Омлет натуральный*** | Ккал.-112, белки-7, жиры-9, углев.-2 |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* |  |  |
| ***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.-343, белки-12, жиры-15, углев.-40, Витамин С-21 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 262, белки-47, жиры-50, углев.-150, Витамин С-99 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***30.11.2022 (Сад, 2ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | Ккал.-158, белки-5, жиры-7, углев.-19, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, 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.-326, белки-10, жиры-15, углев.-39, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***46*** | ***Банан свежий порц.*** | Ккал.-44, белки-1, углев.-10, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-44, белки-1, углев.-10, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***59*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-46, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***170*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8 |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***80/30*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе***  | Ккал.-235, белки-14, жиры-13, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* |  |  |
| ***141*** | ***Капуста тушеная*** | Ккал.-98, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-76 |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, 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.-605, белки-25, жиры-24, углев.-72, Витамин С-93 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***147*** | ***Кефир*** | Ккал.-78, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Печенье*** | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***120*** | ***Винегрет овощной с кваш. капустой*** | Ккал.-123, белки-2, жиры-7, углев.-12, Витамин С-21 |
|  | *картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая* |  |  |
| ***121*** | ***Омлет натуральный*** | Ккал.-168, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-1 |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-444, белки-15, жиры-20, углев.-48, Витамин С-25 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 559, белки-56, жиры-65, углев.-185, Витамин С-126 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |