|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***06.10.2022 (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* |  |  |
| ***20/100/5*** | ***Макароны отварные с сыром*** | Ккал.-217, белки-9, жиры-9, углев.-25 |
|  | *макаронные изделия, сыр твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-330, белки-10, жиры-13, углев.-42, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***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*** | ***Рис отварной*** | Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углев.-22 |
|  | *крупа рисовая, 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.-508, белки-17, жиры-20, углев.-63, Витамин С-15 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***150*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-102, белки-1, углев.-22, Витамин С-150 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***10*** | ***Сухарик*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-142, белки-2, жиры-1, углев.-29, Витамин С-150 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***20*** | ***Горошек зеленый порц.*** | Ккал.-8, белки-1, углев.-1, Витамин С-2 |
| ***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.-350, белки-14, жиры-14, углев.-41, Витамин С-26 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 355, белки-43, жиры-48, углев.-180, Витамин С-198 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***06.10.2022 (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* |  |  |
| ***20/100/5*** | ***Макароны отварные с сыром*** | Ккал.-217, белки-9, жиры-9, углев.-25 |
|  | *макаронные изделия, сыр твердый, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-343, белки-11, жиры-13, углев.-45, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***60*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***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*** | ***Рис отварной*** | Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углев.-30 |
|  | *крупа рисовая, 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.-655, белки-22, жиры-28, углев.-81, Витамин С-20 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***15*** | ***Сухарик*** | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-197, белки-2, жиры-2, углев.-40, Витамин С-200 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***30*** | ***Горошек зеленый порц.*** | Ккал.-12, белки-1, углев.-2, Витамин С-3 |
| ***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.-477, белки-17, жиры-19, углев.-58, Витамин С-35 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 697, белки-52, жиры-62, углев.-229, Витамин С-263 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |