|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***07.12.2022 (Ясли, 1ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 манная*** | | | | | Ккал.-162, белки-5, жиры-7, углев.-20, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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.-275, белки-6, жиры-11, углев.-37, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***56*** | ***Банан свежий порц.*** | | | | | Ккал.-54, белки-1, углев.-12, Витамин С-6 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-54, белки-1, углев.-12, Витамин С-6 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Икра овощная*** | | | | | Ккал.-35, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | | | | | 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***76*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | | | | | Ккал.-215, белки-12, жиры-13, углев.-13, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80*** | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углев.-17 | | | | | | |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Компот из свежих яблок*** | | | | | Ккал.-57, углев.-13, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *яблоки, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***34*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-59, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-546, белки-21, жиры-21, углев.-66, Витамин С-17 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-79, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***75*** | ***Ватрушка с творогом*** | | | | | Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33 | | | | | | |
|  | *мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-298, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***181*** | ***Рагу овощное*** | | | | | Ккал.-138, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-38 | | | | | | |
|  | *картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***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.-215, белки-5, жиры-4, углев.-38, Витамин С-38 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 388, белки-48, жиры-45, углев.-192, Витамин С-65 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***07.12.2022 (Сад, 1ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 манная*** | | | | | Ккал.-184, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, 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.-310, белки-8, жиры-12, углев.-43, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***63*** | ***Банан свежий порц.*** | | | | | Ккал.-60, белки-1, углев.-13, Витамин С-6 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-60, белки-1, углев.-13, Витамин С-6 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***48*** | ***Икра овощная*** | | | | | Ккал.-58, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5 | | | | | | |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | | | | | 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***84*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | | | | | Ккал.-238, белки-13, жиры-14, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***110*** | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23 | | | | | | |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из свежих яблок*** | | | | | Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-5 | | | | | | |
|  | *яблоки, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***44*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-77, белки-3, жиры-1, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-678, белки-25, жиры-27, углев.-83, Витамин С-22 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***172*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-91, белки-5, жиры-4, углев.-7, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***75*** | ***Ватрушка с творогом*** | | | | | Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33 | | | | | | |
|  | *мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-310, белки-16, жиры-9, углев.-40, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***211*** | ***Рагу овощное*** | | | | | Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44 | | | | | | |
|  | *картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-40, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-269, белки-6, жиры-5, углев.-48, Витамин С-44 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 627, белки-56, жиры-53, углев.-227, Витамин С-78 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |