|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***08.09.2022 (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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***100*** | ***Сок фруктовый*** | | | | | Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***17*** | ***Помидор свежий порц.*** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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.-464, белки-17, жиры-18, углев.-56, Витамин С-11 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***140*** | ***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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***25*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***180*** | ***Рагу овощное*** | | | | | Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37 | | | | | | |
|  | *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.-217, белки-5, жиры-4, углев.-38, Витамин С-39 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 275, белки-36, жиры-38, углев.-187, Витамин С-58 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***08.09.2022 (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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***100*** | ***Сок фруктовый*** | | | | | Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***17*** | ***Помидор свежий порц.*** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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.-591, белки-22, жиры-25, углев.-72, Витамин С-13 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***160*** | ***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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-4, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-276, белки-6, жиры-5, углев.-49, Витамин С-47 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 545, белки-45, жиры-49, углев.-227, Витамин С-69 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |