|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***01.12.2023 (Ясли, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***147*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-163, белки-5, жиры-6, углев.-22, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***151*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-8 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-303, белки-8, жиры-12, углев.-39, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***64*** | ***Мандарины*** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***30*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***147*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-109, белки-4, жиры-4, углев.-15, Витамин С-4 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***59*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-94, белки-8, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
|  | *треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***110*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***15*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-4, углев.-1 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***142*** | ***Кисель из замороженных ягод*** | Ккал.-59, углев.-14, Витамин С-19 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок, крахмал* |  |  |
| ***35*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-61, белки-2, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-478, белки-17, жиры-14, углев.-69, Витамин С-49 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***128*** | ***Кефир*** | Ккал.-68, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сухарик*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-108, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***180*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-156, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-71 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***199*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-136, белки-1, углев.-29, Витамин С-199 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-339, белки-13, жиры-8, углев.-49, Витамин С-270 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 252, белки-44, жиры-38, углев.-174, Витамин С-345 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***01.12.2023 (Сад, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***166*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-184, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***201*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-352, белки-11, жиры-15, углев.-45, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***64*** | ***Мандарины*** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***49*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-54, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***176*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-130, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***79*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-126, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***149*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-159, белки-3, жиры-6, углев.-24, Витамин С-30 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***23*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-7, углев.-1 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***182*** | ***Кисель из замороженных ягод*** | Ккал.-75, углев.-18, Витамин С-24 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок, крахмал* |  |  |
| ***44*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-77, белки-3, жиры-1, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-628, белки-23, жиры-20, углев.-90, Витамин С-66 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***148*** | ***Кефир*** | Ккал.-78, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Сухарик*** | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-138, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***209*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-181, белки-11, жиры-10, углев.-11, Витамин С-82 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***199*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-136, белки-1, углев.-29, Витамин С-199 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-385, белки-14, жиры-10, углев.-54, Витамин С-281 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 527, белки-54, жиры-51, углев.-210, Витамин С-374 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |