|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***10.11.2023 (Ясли, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***150*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | Ккал.-171, белки-6, жиры-5, углев.-25, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***149*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-364, белки-12, жиры-13, углев.-48, 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*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***150*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-13 |
|  | *свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок* |  |  |
| ***151*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-226, белки-10, жиры-12, углев.-21, Витамин С-26 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* |  |  |
| ***147*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-61, углев.-15 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-439, белки-15, жиры-16, углев.-57, Витамин С-41 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***132*** | ***Ряженка*** | Ккал.-71, белки-4, жиры-3, углев.-6 |
| ***10*** | ***Печенье*** | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-112, белки-5, жиры-4, углев.-13 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***45*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-21, жиры-2, углев.-1, Витамин С-3 |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***149*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | Ккал.-158, белки-15, жиры-9, углев.-4, Витамин С-1 |
|  | *треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***147*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-61, углев.-15 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***21*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-49, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-289, белки-17, жиры-11, углев.-30, Витамин С-4 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 228, белки-50, жиры-44, углев.-153, Витамин С-71 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***10.11.2023 (Сад, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***170*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | Ккал.-194, белки-6, жиры-6, углев.-28, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***179*** | ***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.-422, белки-14, жиры-16, углев.-54, Витамин С-3 |
| ***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*** |  |  |
| ***60*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***176*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-75, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-15 |
|  | *свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок* |  |  |
| ***181*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-271, белки-12, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* |  |  |
| ***177*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-73, углев.-18 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-539, белки-19, жиры-21, углев.-70, Витамин С-50 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***152*** | ***Ряженка*** | Ккал.-82, белки-4, жиры-4, углев.-6 |
| ***15*** | ***Печенье*** | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-144, белки-5, жиры-6, углев.-16 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***67*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-31, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-4 |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***159*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | Ккал.-168, белки-16, жиры-10, углев.-4, Витамин С-1 |
|  | *треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***176*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-73, углев.-18 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-345, белки-19, жиры-12, углев.-39, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 474, белки-58, жиры-55, углев.-184, Витамин С-82 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |