|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***10.10.2023 (Ясли, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 рисовая молочная (жидкая)*** | | | | | Ккал.-184, белки-4, жиры-8, углев.-24, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-30, углев.-7 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-324, белки-7, жиры-14, углев.-40, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***44*** | ***Банан свежий порц.*** | | | | | Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-26, жиры-2, углев.-1, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***146*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | | | | | Ккал.-105, белки-2, жиры-3, углев.-17, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***59*** | ***Биточки рыбные (треска) запеченые*** | | | | | Ккал.-98, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***100*** | ***Пюре картофельное*** | | | | | Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17 | | | | | | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***151*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-63, углев.-15 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-450, белки-15, жиры-13, углев.-65, Витамин С-30 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***140*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-76, белки-4, жиры-3, углев.-6 | | | | | | |
| ***10*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-117, белки-5, жиры-4, углев.-13 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***136*** | ***Голубцы ленивые*** | | | | | Ккал.-177, белки-10, жиры-11, углев.-10, Витамин С-33 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-304, белки-13, жиры-11, углев.-38, Витамин С-36 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 237, белки-41, жиры-42, углев.-165, Витамин С-71 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***10.10.2023 (Сад, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***195*** | ***Каша рисовая молочная (жидкая)*** | | | | | Ккал.-244, белки-5, жиры-11, углев.-31, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***199*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-40, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-412, белки-10, жиры-19, углев.-51, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***50*** | ***Банан свежий порц.*** | | | | | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***174*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | | | | | Ккал.-125, белки-3, жиры-4, углев.-20, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***79*** | ***Биточки рыбные (треска) запеченые*** | | | | | Ккал.-132, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***140*** | ***Пюре картофельное*** | | | | | Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***182*** | ***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.-585, белки-22, жиры-19, углев.-83, Витамин С-41 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***161*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-87, белки-5, жиры-4, углев.-7 | | | | | | |
| ***15*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-149, белки-6, жиры-6, углев.-17 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***195*** | ***Голубцы ленивые*** | | | | | Ккал.-254, белки-15, жиры-15, углев.-14, Витамин С-47 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-405, белки-18, жиры-15, углев.-47, Витамин С-50 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 599, белки-57, жиры-59, углев.-209, Витамин С-97 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |