|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***11.10.2023 (Ясли, 1ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***23*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-78, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***153*** | ***Каша жидкая молочная манная*** | | | | | Ккал.-165, белки-5, жиры-7, углев.-21, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***151*** | ***Какао с молоком*** | | | | | Ккал.-88, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-331, белки-9, жиры-14, углев.-43, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Икра овощная*** | | | | | Ккал.-32, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с мясными фрикадельками*** | | | | | Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углев.-5, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), яйцо столовое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***60/20*** | ***Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-169, белки-8, жиры-12, углев.-7, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***82*** | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-114, белки-4, жиры-3, углев.-17 | | | | | | |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***147*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-61, углев.-15 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***35*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-61, белки-2, углев.-12 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-512, белки-19, жиры-21, углев.-59, Витамин С-11 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***147*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-78, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***74*** | ***Ватрушка с творогом*** | | | | | Ккал.-216, белки-10, 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.-294, белки-14, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***183*** | ***Рагу овощное*** | | | | | Ккал.-139, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-30, углев.-7 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-214, белки-4, жиры-4, углев.-37, Витамин С-38 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 393, белки-47, жиры-48, углев.-187, Витамин С-57 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***11.10.2023 (Сад, 1ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***181*** | ***Какао с молоком*** | | | | | Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-370, белки-11, жиры-15, углев.-48, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***49*** | ***Икра овощная*** | | | | | Ккал.-54, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5 | | | | | | |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***171*** | ***Суп картофельный с мясными фрикадельками*** | | | | | Ккал.-85, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-8 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), яйцо столовое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80/27*** | ***Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-226, белки-10, жиры-17, углев.-9, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***113*** | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-157, белки-5, жиры-5, углев.-23 | | | | | | |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***177*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-73, углев.-18 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***44*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-77, белки-3, жиры-1, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-672, белки-24, жиры-31, углев.-77, Витамин С-14 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***169*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-90, белки-5, жиры-4, углев.-7, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***74*** | ***Ватрушка с творогом*** | | | | | Ккал.-216, белки-10, 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.-306, белки-15, жиры-9, углев.-40, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***212*** | ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***198*** | ***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.-1 665, белки-57, жиры-60, углев.-224, Витамин С-67 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |