|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***11.09.2023 (Ясли, 1пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***149*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-166, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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.-324, белки-9, жиры-13, углев.-42, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***20*** | ***Горошек зеленый порц.*** | Ккал.-8, белки-1, углев.-1, Витамин С-2 |
| ***158*** | ***Щи из свежей капусты с мясом со сметаной*** | Ккал.-62, белки-2, жиры-3, углев.-5, Витамин С-18 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***61*** | ***Тефтели мясные в соусе сметанном*** | Ккал.-142, белки-7, жиры-9, углев.-9, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***99*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-139, белки-4, жиры-3, углев.-25 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***142*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-39, углев.-9, Витамин С-19 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-446, белки-16, жиры-15, углев.-60, Витамин С-40 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***113*** | ***Кефир*** | Ккал.-60, белки-3, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Пряник*** | Ккал.-37, белки-1, углев.-8 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-97, белки-4, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***176*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-214, белки-9, жиры-12, углев.-18, Витамин С-21 |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***144*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-30, углев.-7, Витамин С-2 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-291, белки-11, жиры-12, углев.-35, Витамин С-23 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 183, белки-40, жиры-43, углев.-155, Витамин С-72 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***11.09.2023 (Сад, 1пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***169*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-188, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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.-365, белки-10, жиры-14, углев.-48, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***29*** | ***Горошек зеленый порц.*** | Ккал.-12, белки-1, углев.-2, Витамин С-3 |
| ***186*** | ***Щи из свежей капусты с мясом со сметаной*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углев.-6, Витамин С-21 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***83*** | ***Тефтели мясные в соусе сметанном*** | Ккал.-193, белки-9, жиры-12, углев.-12, Витамин С-2 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***109*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-153, белки-4, жиры-3, углев.-27 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***182*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-50, углев.-12, Витамин С-24 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-70, белки-3, углев.-13 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-551, белки-20, жиры-19, углев.-72, Витамин С-50 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***130*** | ***Кефир*** | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***35*** | ***Пряник*** | Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углев.-26 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-197, белки-6, жиры-5, углев.-31, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***215*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-262, белки-11, жиры-14, углев.-22, Витамин С-25 |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***197*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-375, белки-13, жиры-14, углев.-47, Витамин С-28 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 513, белки-49, жиры-52, углев.-203, Витамин С-87 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |