|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***13.10.2023 (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 |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***152*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | Ккал.-173, белки-6, жиры-5, углев.-25, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***154*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-83, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-366, белки-11, жиры-13, углев.-48, 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*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***154*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-66, белки-2, жиры-3, углев.-7, 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* |  |  |
| ***152*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-227, белки-10, жиры-12, углев.-21, Витамин С-27 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* |  |  |
| ***148*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | Ккал.-63, углев.-15 |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-444, белки-15, жиры-16, углев.-58, Витамин С-42 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***158*** | ***Ряженка*** | Ккал.-85, белки-5, жиры-4, углев.-7 |
| ***10*** | ***Печенье*** | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-126, белки-6, жиры-5, углев.-14 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***56*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-26, жиры-2, углев.-1, Витамин С-3 |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***152*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | Ккал.-161, 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* |  |  |
| ***195*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-78, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-312, белки-18, жиры-11, углев.-33, Витамин С-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 272, белки-51, жиры-45, углев.-158, Витамин С-76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***13.10.2023 (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 |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***172*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | Ккал.-196, белки-6, жиры-6, углев.-29, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***184*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-99, белки-3, жиры-2, углев.-17, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-423, белки-14, жиры-16, углев.-56, 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* |  |  |
| ***181*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-16 |
|  | *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* |  |  |
| ***178*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | Ккал.-75, углев.-18 |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-543, белки-19, жиры-21, углев.-71, Витамин С-51 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***183*** | ***Ряженка*** | Ккал.-99, белки-5, жиры-5, углев.-8, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Печенье*** | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-161, белки-6, жиры-7, углев.-18, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***82*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-38, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-5 |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***162*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | Ккал.-171, 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* |  |  |
| ***195*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-78, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-355, белки-20, жиры-13, углев.-38, Витамин С-9 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 506, белки-60, жиры-57, углев.-188, Витамин С-88 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |