|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***16.11.2023 (Ясли, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | | | | | Ккал.-250, белки-5, жиры-6, углев.-43 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-411, белки-8, жиры-12, углев.-66, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-21, жиры-2, углев.-1, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | | | | | Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углев.-8, Витамин С-9 | | | | | | |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***81*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | | | | | Ккал.-165, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***81*** | ***Рис отварной*** | | | | | Ккал.-120, белки-2, жиры-3, углев.-22 | | | | | | |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***146*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-61, углев.-15 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-492, белки-16, жиры-21, углев.-60, Витамин С-17 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***133*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***133*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-269, белки-11, жиры-15, углев.-23, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-30, углев.-7 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***21*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-49, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-351, белки-13, жиры-15, углев.-40, Витамин С-26 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 389, белки-42, жиры-52, углев.-183, Витамин С-50 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***16.11.2023 (Сад, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***169*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | | | | | Ккал.-284, белки-6, жиры-7, углев.-48, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, 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.-464, белки-11, жиры-13, углев.-74, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***45*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-32, жиры-2, углев.-2, Витамин С-9 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***176*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | | | | | Ккал.-81, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-11 | | | | | | |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***101*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | | | | | Ккал.-206, белки-12, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***111*** | ***Рис отварной*** | | | | | Ккал.-165, белки-3, жиры-4, углев.-30 | | | | | | |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***176*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-73, углев.-18 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***41*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-71, белки-3, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-628, белки-21, жиры-26, углев.-77, Витамин С-22 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***154*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-82, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***15*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***39*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-4, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***178*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-360, белки-14, жиры-20, углев.-31, Витамин С-32 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* | | | | | | | | | |  |  |
| ***198*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-40, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-477, белки-16, жиры-20, углев.-56, Витамин С-35 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 736, белки-53, жиры-65, углев.-228, Витамин С-65 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |