|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***18.10.2023 (Ясли, 2ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***8*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-29, белки-2, жиры-2 |
| ***153*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-17, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-281, белки-8, жиры-12, углев.-34, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***55*** | ***Банан свежий порц.*** | Ккал.-53, белки-1, углев.-12, Витамин С-6 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-53, белки-1, углев.-12, Витамин С-6 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***150*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-7 |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***93*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе сметанном*** | Ккал.-202, белки-12, жиры-11, углев.-14, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* |  |  |
| ***106*** | ***Капуста тушеная*** | Ккал.-74, белки-3, жиры-3, углев.-8, Витамин С-57 |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***153*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-63, углев.-15 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***34*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-59, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-503, белки-21, жиры-19, углев.-60, Витамин С-67 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***131*** | ***Кефир*** | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Печенье*** | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***103*** | ***Винегрет овощной с кваш. капустой*** | Ккал.-106, белки-2, жиры-6, углев.-10, Витамин С-18 |
|  | *картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая* |  |  |
| ***81*** | ***Омлет натуральный*** | Ккал.-112, белки-7, жиры-9, углев.-2 |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* |  |  |
| ***151*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-8 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-293, белки-10, жиры-15, углев.-29, Витамин С-18 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 240, белки-45, жиры-50, углев.-147, Витамин С-95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***18.10.2023 (Сад, 2ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***12*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-44, белки-3, жиры-4 |
| ***173*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | Ккал.-160, белки-5, жиры-7, углев.-19, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***194*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-41, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-326, белки-9, жиры-15, углев.-38, Витамин С-5 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***62*** | ***Банан свежий порц.*** | Ккал.-60, белки-1, углев.-13, Витамин С-6 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-60, белки-1, углев.-13, Витамин С-6 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***60*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***163*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | Ккал.-80, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8 |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***112*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе сметанном*** | Ккал.-243, белки-14, жиры-14, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* |  |  |
| ***138*** | ***Капуста тушеная*** | Ккал.-96, белки-3, жиры-4, углев.-11, Витамин С-75 |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***183*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-75, углев.-18 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***44*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-77, белки-3, жиры-1, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-618, белки-24, жиры-25, углев.-75, Витамин С-87 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***151*** | ***Кефир*** | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Печенье*** | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***123*** | ***Винегрет овощной с кваш. капустой*** | Ккал.-126, белки-2, жиры-7, углев.-12, Витамин С-22 |
|  | *картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая* |  |  |
| ***121*** | ***Омлет натуральный*** | Ккал.-168, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-1 |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* |  |  |
| ***199*** | ***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.-402, белки-14, жиры-20, углев.-39, Витамин С-23 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 548, белки-53, жиры-66, углев.-181, Витамин С-122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |