|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***02.11.2023 (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* |  |  |
| ***152*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | Ккал.-255, белки-5, жиры-7, углев.-44 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***151*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-81, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-417, белки-8, жиры-13, углев.-67, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***39*** | ***Банан свежий порц.*** | Ккал.-37, белки-1, углев.-8, Витамин С-4 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-37, белки-1, углев.-8, Витамин С-4 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***42*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | Ккал.-30, жиры-2, углев.-2, Витамин С-9 |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***155*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | Ккал.-72, белки-2, жиры-3, углев.-8, Витамин С-10 |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***82*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | Ккал.-167, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-2 |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***80*** | ***Рис отварной*** | Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углев.-22 |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***156*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-65, углев.-16 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-509, белки-16, жиры-21, углев.-62, Витамин С-21 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***179*** | ***Кефир*** | Ккал.-95, белки-5, жиры-4, углев.-7, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сухарик*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-135, белки-6, жиры-5, углев.-14, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***30*** | ***Огурец свежий порциями*** | Ккал.-3, Витамин С-2 |
| ***135*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | Ккал.-273, 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* |  |  |
| ***149*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-7 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-353, белки-13, жиры-15, углев.-40, Витамин С-26 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 451, белки-44, жиры-54, углев.-191, Витамин С-53 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***02.11.2023 (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* |  |  |
| ***172*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | Ккал.-289, белки-6, жиры-7, углев.-49, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***182*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-98, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-471, белки-11, жиры-13, углев.-75, Витамин С-2 |
| ***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*** |  |  |
| ***62*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | Ккал.-44, белки-1, жиры-3, углев.-3, Витамин С-13 |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***179*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | Ккал.-83, 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* |  |  |
| ***103*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | Ккал.-210, белки-13, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***110*** | ***Рис отварной*** | Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углев.-30 |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***187*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-78, углев.-19 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***41*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-71, белки-3, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-649, белки-23, жиры-27, углев.-79, Витамин С-26 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***206*** | ***Кефир*** | Ккал.-109, белки-6, жиры-5, углев.-8, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Сухарик*** | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-169, белки-7, жиры-7, углев.-18, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***40*** | ***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* |  |  |
| ***199*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-475, белки-16, жиры-20, углев.-56, Витамин С-35 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 806, белки-58, жиры-67, углев.-237, Витамин С-68 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |