|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***20.11.2023 (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* |  |  |
| ***148*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-165, 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.-323, 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*** |  |  |
| ***39*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-37, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***150*** | ***Щи из свежей капусты с мясом,со сметаной*** | Ккал.-59, белки-2, жиры-3, углев.-5, Витамин С-17 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень ( 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* |  |  |
| ***100*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-140, белки-4, жиры-3, углев.-25 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***141*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-39, углев.-9, Витамин С-19 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***35*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-61, белки-2, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-478, белки-16, жиры-17, углев.-64, Витамин С-41 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***132*** | ***Кефир*** | Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***12*** | ***Пряник*** | Ккал.-44, белки-1, жиры-1, углев.-9 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-114, белки-5, жиры-4, углев.-14, 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* |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-293, белки-11, жиры-12, углев.-36, Витамин С-23 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 233, белки-41, жиры-46, углев.-161, Витамин С-73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***20.11.2023 (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* |  |  |
| ***168*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-187, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***178*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-95, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-363, 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*** |  |  |
| ***59*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-6 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***180*** | ***Щи из свежей капусты с мясом,со сметаной*** | Ккал.-70, белки-3, жиры-4, углев.-6, Витамин С-20 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***80*** | ***Тефтели мясные в соусе сметанном*** | Ккал.-186, 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* |  |  |
| ***110*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-154, белки-4, жиры-3, углев.-28 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***182*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-50, углев.-12, Витамин С-24 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***44*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-77, белки-3, жиры-1, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-593, белки-20, жиры-23, углев.-79, Витамин С-52 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***152*** | ***Кефир*** | Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***42*** | ***Пряник*** | Ккал.-154, белки-2, жиры-2, углев.-32 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-235, белки-6, жиры-6, углев.-38, 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* |  |  |
| ***200*** | ***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.-1 591, белки-49, жиры-57, углев.-217, Витамин С-89 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |