|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***21.12.2023 (Ясли, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***150*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углев.-23, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, 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.-294, белки-7, жиры-11, углев.-40, 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*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | Ккал.-28, жиры-2, углев.-2, Витамин С-8 |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | Ккал.-78, белки-4, жиры-3, углев.-9, Витамин С-6 |
|  | *картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***147/15*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным***  | Ккал.-184, белки-9, жиры-10, углев.-14, Витамин С-48 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* |  |  |
| ***150*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-62, углев.-15 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-409, белки-15, жиры-15, углев.-51, Витамин С-62 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***130*** | ***Кефир*** | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сухарик*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***145*** | ***Пудинг из творога с бананом*** | Ккал.-337, белки-25, жиры-15, углев.-24, Витамин С-4 |
|  | *творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***35*** | ***Соус молочный сладкий*** | Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-559, белки-29, жиры-17, углев.-69, Витамин С-204 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 396, белки-56, жиры-47, углев.-177, Витамин С-275 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***21.12.2023 (Сад, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***170*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | Ккал.-206, белки-7, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-332, белки-9, жиры-12, углев.-46, Витамин С-5 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***60*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | Ккал.-42, белки-1, жиры-3, углев.-3, Витамин С-12 |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | Ккал.-93, белки-5, жиры-3, углев.-11, Витамин С-7 |
|  | *картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***210/15*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным***  | Ккал.-256, белки-13, жиры-13, углев.-20, Витамин С-67 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* |  |  |
| ***180*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-74, углев.-18 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-538, белки-22, жиры-20, углев.-66, Витамин С-86 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***150*** | ***Кефир*** | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Сухарик*** | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***170*** | ***Пудинг из творога с бананом*** | Ккал.-396, белки-29, жиры-18, углев.-28, Витамин С-5 |
|  | *творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***45*** | ***Соус молочный сладкий*** | Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-652, белки-33, жиры-20, углев.-79, Витамин С-205 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 687, белки-69, жиры-58, углев.-212, Витамин С-302 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |