|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***23.10.2023 (Ясли, 1пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***151*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | | | | | Ккал.-168, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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.-330, белки-9, жиры-13, углев.-43, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***153*** | ***Щи из свежей капусты с мясом,со сметаной*** | | | | | Ккал.-60, 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)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***40/20*** | ***Тефтели мясные в соусе сметанном*** | | | | | Ккал.-140, белки-6, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***151*** | ***Компот из ягод*** | | | | | Ккал.-41, углев.-10, Витамин С-20 | | | | | | |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***34*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-59, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-477, белки-15, жиры-17, углев.-64, Витамин С-42 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***153*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***12*** | ***Пряник*** | | | | | Ккал.-44, белки-1, жиры-1, углев.-9 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-125, белки-5, жиры-5, углев.-15, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***177*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | | | | | Ккал.-216, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***145*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-31, углев.-7, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-294, белки-11, жиры-12, углев.-35, Витамин С-23 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 251, белки-40, жиры-47, углев.-162, Витамин С-74 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***23.10.2023 (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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***171*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | | | | | Ккал.-190, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***181*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-97, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-368, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***182*** | ***Щи из свежей капусты с мясом,со сметаной*** | | | | | Ккал.-71, 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)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***50/30*** | ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***181*** | ***Компот из ягод*** | | | | | Ккал.-49, углев.-12, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***43*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-75, белки-3, жиры-1, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-591, белки-20, жиры-23, углев.-78, Витамин С-52 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***177*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-94, белки-5, жиры-4, углев.-7, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***42*** | ***Пряник*** | | | | | Ккал.-154, белки-2, жиры-2, углев.-32 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-248, белки-7, жиры-6, углев.-39, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***214*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | | | | | Ккал.-261, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***194*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-41, углев.-10, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-373, белки-13, жиры-14, углев.-47, Витамин С-28 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 605, белки-50, жиры-57, углев.-217, Витамин С-89 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |