|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***25.09.2023 (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* |  |  |
| ***153*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-170, белки-6, жиры-7, углев.-21, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***153*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-82, 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.-44, 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* |  |  |
| ***146*** | ***Щи из свежей капусты с мясом со сметаной*** | Ккал.-57, белки-2, жиры-3, углев.-5, Витамин С-16 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***61*** | ***Тефтели мясные в соусе молочном*** | Ккал.-169, белки-7, жиры-11, углев.-10, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), 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* |  |  |
| ***137*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-37, углев.-9, Витамин С-18 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-496, белки-16, жиры-19, углев.-64, Витамин С-39 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***119*** | ***Кефир*** | Ккал.-63, белки-3, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Пряник*** | Ккал.-37, белки-1, углев.-8 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-100, белки-4, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***180*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-219, белки-9, жиры-12, углев.-19, Витамин С-21 |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***151*** | ***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.-298, белки-11, жиры-12, углев.-37, Витамин С-23 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 249, белки-40, жиры-47, углев.-163, Витамин С-71 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***25.09.2023 (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* |  |  |
| ***173*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-193, белки-7, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***183*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-98, белки-3, жиры-2, углев.-17, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-372, белки-11, жиры-14, углев.-49, 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* |  |  |
| ***173*** | ***Щи из свежей капусты с мясом со сметаной*** | Ккал.-68, белки-3, жиры-4, углев.-6, Витамин С-19 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***79*** | ***Тефтели мясные в соусе молочном*** | Ккал.-219, белки-9, жиры-14, углев.-13, Витамин С-2 |
|  | *говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), 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* |  |  |
| ***176*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-48, углев.-12, Витамин С-23 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***41*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-71, белки-3, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-616, белки-20, жиры-24, углев.-79, Витамин С-50 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***137*** | ***Кефир*** | Ккал.-73, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***35*** | ***Пряник*** | Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углев.-26 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-201, белки-6, жиры-5, углев.-31, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***219*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-267, белки-11, жиры-14, углев.-23, Витамин С-26 |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***197*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-377, белки-13, жиры-14, углев.-47, Витамин С-29 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 591, белки-50, жиры-57, углев.-211, Витамин С-88 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |