|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***26.10.2023 (Ясли, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* |  |  |
| ***154*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | Ккал.-186, белки-6, жиры-7, углев.-24, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***152*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-302, белки-8, жиры-11, углев.-42, Витамин С-4 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***76*** | ***Мандарины*** | Ккал.-29, белки-1, углев.-6, Витамин С-29 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-29, белки-1, углев.-6, Витамин С-29 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***33*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | Ккал.-23, жиры-2, углев.-1, Витамин С-7 |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***143*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | Ккал.-58, белки-2, жиры-3, углев.-5, Витамин С-7 |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***161*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным***  | Ккал.-183, 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* |  |  |
| ***153*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-63, углев.-15 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-54, белки-2, углев.-10 |
| ***105*** | ***Капуста тушеная*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-3, углев.-8, Витамин С-57 |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-454, белки-16, жиры-18, углев.-53, Витамин С-119 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***132*** | ***Кефир*** | Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сухарик*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***143*** | ***Пудинг из творога с бананом*** | Ккал.-333, белки-24, жиры-15, углев.-23, 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* |  |  |
| ***198*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-135, белки-1, углев.-29, Витамин С-198 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-553, белки-28, жиры-17, углев.-67, Витамин С-202 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 448, белки-58, жиры-50, углев.-180, Витамин С-355 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***26.10.2023 (Сад, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***172*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | Ккал.-208, белки-7, жиры-8, углев.-27, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***196*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-41, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-337, белки-9, жиры-12, углев.-47, Витамин С-5 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***76*** | ***Мандарины*** | Ккал.-29, белки-1, углев.-6, Витамин С-29 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-29, белки-1, углев.-6, Витамин С-29 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***50*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | Ккал.-35, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-10 |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***171*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | Ккал.-69, белки-2, жиры-4, углев.-7, Витамин С-8 |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***225*** | ***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* |  |  |
| ***184*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-76, углев.-18 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-70, белки-3, углев.-13 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-506, белки-19, жиры-20, углев.-60, Витамин С-85 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***152*** | ***Кефир*** | Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Сухарик*** | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-141, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***166*** | ***Пудинг из творога с бананом*** | Ккал.-386, белки-28, жиры-18, углев.-27, 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* |  |  |
| ***198*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-135, белки-1, углев.-29, Витамин С-198 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-640, белки-32, жиры-20, углев.-77, Витамин С-203 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 653, белки-66, жиры-58, углев.-206, Витамин С-323 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |