|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***29.11.2023 (Ясли, 2ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***8*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-29, белки-2, жиры-2 | | | | | | |
| ***23*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-78, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***153*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | | | | | Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-17, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, 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.-281, белки-8, жиры-12, углев.-34, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***44*** | ***Банан свежий порц.*** | | | | | Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | | | | | Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***93*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе сметанном*** | | | | | Ккал.-202, белки-12, жиры-11, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***107*** | ***Капуста тушеная*** | | | | | Ккал.-74, белки-3, жиры-3, углев.-8, Витамин С-58 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***152*** | ***Компот из свежих яблок*** | | | | | Ккал.-58, углев.-14, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *яблоки, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-495, белки-21, жиры-19, углев.-59, Витамин С-72 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***135*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-72, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***10*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-113, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***110*** | ***Винегрет овощной с кваш. капустой*** | | | | | Ккал.-113, белки-2, жиры-7, углев.-11, Витамин С-19 | | | | | | |
|  | *картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***81*** | ***Омлет натуральный*** | | | | | Ккал.-112, белки-7, жиры-9, углев.-2 | | | | | | |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***202*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-81, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-351, белки-11, жиры-16, углев.-40, Витамин С-22 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 282, белки-46, жиры-51, углев.-154, Витамин С-102 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***29.11.2023 (Сад, 2ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***12*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-44, белки-3, жиры-4 | | | | | | |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***173*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | | | | | Ккал.-160, белки-5, жиры-7, углев.-19, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, 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.-327, белки-9, жиры-15, углев.-38, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***50*** | ***Банан свежий порц.*** | | | | | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***170*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | | | | | Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8 | | | | | | |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***110*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе сметанном*** | | | | | Ккал.-239, белки-14, жиры-13, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***139*** | ***Капуста тушеная*** | | | | | Ккал.-96, белки-3, жиры-4, углев.-11, Витамин С-75 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***182*** | ***Компот из свежих яблок*** | | | | | Ккал.-70, углев.-16, Витамин С-5 | | | | | | |
|  | *яблоки, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***41*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-71, белки-3, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-607, белки-24, жиры-23, углев.-72, Витамин С-92 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***156*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-83, белки-5, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***15*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-145, белки-6, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***131*** | ***Винегрет овощной с кваш. капустой*** | | | | | Ккал.-135, белки-2, жиры-8, углев.-13, Витамин С-23 | | | | | | |
|  | *картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***122*** | ***Омлет натуральный*** | | | | | Ккал.-169, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***202*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-81, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-453, белки-15, жиры-21, углев.-48, Витамин С-27 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 580, белки-55, жиры-65, углев.-185, Витамин С-130 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |